



ВЕСТА[®] *ALL*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июль

№ 7 (302) 2020

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Лед, лед, лед и еще раз... лед!

САЛОН КРАСОТЫ

- Элегантная «корзинка».
- Коса-труба.
- Болит голова? Вымойте ее!
- Безопасное выпрямление.
- Простые средства от сложных проблем.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Упражнения от боли в спине.
- Рецепты от аюрведы.
- Тем, кто занимается, чтобы похудеть.
- Щекотливая ситуация.
- Маска для упругости груди.
- В сезон кабачков.
- Пешком к похудению.
- Закапываемся в песок.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении аритмии, мастопатии, ушибов, трофической язвы, артрита, подагры, суставных болей, варикоза и судорог.
- Пластырь для ног.
- Свекла для обоняния.
- «Сухой» душ.
- Зеленая аптека: вишни.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.
- Правила умной женщины.

СВОИМИ РУКАМИ

- Летняя сумка, оранжевый топ и ажурная туника, связанные крючком, и топ с бантиками, пляжный топ и ажурная накидка, связанные на спицах.
- Пуговицы — не только застежка.
- Топ — бюстье.
- Сумки для пляжа.
- Туфли+вуаль.
- Кепка-платок.
- Модные серьги.

ВАШ СТИЛЬ

- Летние комплекты.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Как выбрать идеальный купальник и головной убор.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 20 замечательных летних рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Все на пикник: необычный маринад, ароматный дым, сколько нужно времени, как измерить температуру огня.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Бумага для стола.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Посмотрите на себя его глазами.

ИНТЕРЬЕР

- Интересные детали.

ВАШ САД

- Для красоты и удобства.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- «Невкусные» овощи.

ЭТИКЕТ

- О вкусах не спорят, или особенности национального этикета.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Тревожный сигнал.
- Французский бульдог.
- Ждать ли кошке потомство?

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июля по 15 августа.
- Тест. Гость гостю рознь.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на август.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звезды — самоделкины.
- Такие разные Золушки: Лера Кудрявцева и Наталия Медведева.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Любовь Устьянцева. О таинствах любви.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15.05.1996 года.

Главный редактор

КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

16 июня 2020 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 27 июня 2020 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 1367.

Тираж 110700 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Алена

Читайте в следующем номере:

- Ангелам тоже причитается. ● Новый имидж. ● Долгожданный мальчик.
- Тренды осень-зима 2020-2021. ● Необычное в обычном. ● Роман с иностранцем.
- Опасная самокритика. ● Меню трех королей. ● Я подарю букет той женщине...
- Знаменитости за 30Ж. ● Адьютанты любви. ● Бесплатная одежда.
- И многое другое.

ВНИМАНИЕ!

конкурс

«ЛИЦО ВЕСТЫ — 2020»

Июль — макушка лета. Даже не верится, что совсем скоро листья облетят, пойдут холодные дожди и будет завывать ветер. Но осень не за горами, а в ноябре «Веста» будет отмечать свой очередной день рождения. И мы готовимся к нему уже сейчас. Ведь обязательный атрибут нашего праздника — новое лицо на обложке: ЛИЦО «ВЕСТЫ» — 2020. Это стало уже традицией — объявлять конкурс «ЛИЦО ВЕСТЫ» летом, потому что летом все девушки так хорошеют, что им хочется сохранить свой прекрасный образ подольше. Из-за пандемии коронавируса вряд ли удастся сходить в фотоателье, чтобы сделать профессиональный снимок, но, возможно, вы найдете подходящий в своем архиве, и пришлите его в «ВЕСТУ». А вдруг вы станете победительницей конкурса, и ваше фото украсит обложку нашего праздничного номера, приуроченного ко дню рождения любимой газеты?!

Те девушки, чьи фотографии займут в конкурсе I, II и III места, получат соответствующие дипломы.

Но даже если вы не войдете в число победителей, лучшие фотографии мы опубликуем на обложках «ВЕСТЫ» в течение 2021 года.

Не теряйте времени, фотографируйтесь и присылайте нам свои фотографии! В конкурсе могут принять участие девушки не моложе 15 и не старше 30 лет, приславшие свою фотографию до 30 сентября 2020 года.

Это должен быть цветной фотопортрет, а на нем вы — не обязательно классическая красавица, но ОБЯЗАТЕЛЬНО молодая, задорная, счастливая, с открытым взглядом, милой улыбкой и хорошим настроением.

Не забывайте, что нас интересует не портрет в полный рост, а ваше лицо.

Маленькие, групповые, любительские фотографии, нечеткие, обработанные на компьютере — рассматриваться не будут.

Чтобы ваше фото попало на конкурс, вы должны прислать нам снимок, соответствующий требованиям.

Пожалуйста, внимательно прочитайте их и отнеситесь к ним серьезно. Очень обидно, когда лицо на фотографии нам всем нравится, а качество фотографии, ее размер, ракурс или компьютерная обработка не позволяют ее опубликовать.

ТРЕБОВАНИЯ К КОНКУРСНЫМ ФОТОГРАФИЯМ

Композиция снимка — соответствовать принятой в газете «ВЕСТА»: открытое лицо, взгляд в камеру, улыбка.

Формат фотографий, снятых цифровой камерой и отправляемых в электронном виде — TIFF 300 DPI.

К фотографии необходимо приложить расписку следующего содержания.

Я (фамилия, имя, отчество, дата рождения, почтовый адрес, контактный телефон, паспортные данные), даю свое согласие на публикацию моей фотографии на обложке газеты «ВЕСТА-М». Дата, подпись.

ФОТОГРАФИИ, НЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ, РАССМАТРИВАТЬСЯ НЕ БУДУТ.

Мы ждем от вас качественных снимков.

Редакция газеты «Веста-М»



БУМАГА ДЛЯ СТОЛА

Бумага окружает нас в жизни со всех сторон — как предмет первой, второй и прочих необходимостей. На ней печатаются книги и газеты, билеты в кино и на скачки, рекламные буклеты и предвыборные листовки. А еще из нее делают такие важные вещи, как салфетки, помогающие содержать себя в опрятности за столом. О них мы и расскажем...

БЫЛО ВСЯКОЕ...

Действительно, на протяжении тысячелетий человеческой истории салфеткой было всякое. К примеру, неандертальцы пользовались тем, что оказывалось под рукой — начиная от руки и заканчивая «одеждой» шкурой. Со временем шкура приобретала стойкий специфический запах, гарантированно отпугивавший клопов, комаров и даже некоторых крупных животных, что позволяло нашим пращурам хорошо выспаться.

Высокоразвитая античность многое изменила в застольной культуре. В свое время Адам и Ева для укрывания известных мест от нескромных взглядов пользовались листьями фигового дерева; в Афинах такими листьями служили рабы вытирали испачканные едой губы рабовладельцев. Менее изнеженные спартанцы в качестве салфеток применяли заранее нарезанные на кусочки и разложенные на столе хлебные мякиши.

Античный Рим шагнул дальше: вместо листьев патриции ликвидировали последствия приема пищи полноценными

салфетками из алебастровой ткани — ужасно дорогущими. Ну, патриции могли себе позволить! Но поскольку красиво жить не запрещалось никому, остальные древние римляне со временем ввели в обиход салфетки полотняные.

А В ЭТО ВРЕМЯ В АЗИИ...

В далеких азиатских странах, где не было ни алебастра, ни патрициев, но были замечательные урожаи риса, всюю использовали одноразовые салфетки из рисовой бумаги. Правда, перед использованием эти, довольно жесткие, салфетки приходилось хорошенько размять — позднее этот способ пригодился цивилизованному Западу, но уже для другой гигиены. В более близких к нам восточных странах частично переняли опыт мужественных спартанцев: лицо во время застолий вытирали очень тонким лавашем. Возможно, отголоском этого обычая является привычка некоторых людей время от времени опускать свое лицо в салат — очень тонкий лаваш под рукою есть не всегда...

ВО МРАЧНОМ СРЕДНЕВЕКОВЬЕ

Мрачным средневековье было не только потому, что не было электричества и ведьмы заполнили всю Европу, но и потому, что закончилась (благо, не насовсем!) эра салфеток. Они исчезли со столов знати, не говоря уже о столах черни, на которых их и отродясь не было. Даже благовоспитанные монсеньеры и монсеньер-



ши предпочитали вытирать рот во время или после еды тем, что было под рукой — куском хлеба, краем скатерти (если она была на столе), рукавом, на худой конец — просто рукой. Но, несмотря на дикость нравов, вытираться краем одежды соседа считалось дурным тоном...

Спустя некоторое время начали использовать одно общее большое полотно, которое клали на стол и его было достаточно, чтобы каждый нашел для себя чистое место. В крайнем случае, наименее грязное...

ДЛЯ ГЕНИЕВ И БОРОДАЧЕЙ

К чести человечества надо признать, что оно всеми силами пыталось найти выход из антигигиенической ситуации за столом, придумывая самые разные варианты салфеток. Например, в Европе одно время была широко распространена традиция привязывать к ножкам стула безобидных кроликов и вытирать об их шерсть испачканные руки. Это крайне возмущало великого Леонардо да Винчи, который, оказывается, был не только художником, но и весьма брезгливым человеком. А еще он был отличным поваром и любил закатывать веселые пирушки для друзей, однако на всех празднествах настаивал на



том, чтобы у каждого сидящего за столом был свой кусок ткани для рук и рта.

Наконец,

остатки еды и относили домой, когда трапезничали в гостях — как сейчас в пластиковые контейнеры в ресторанах.

Практически до начала XX столетия тканевая салфетка была несколько больше по сравнению с нынешними: Даль в своем словаре, например, упоминает о том, что цветным «салфетом» накрывали и небольшой чайный столик...

Такие салфеты красиво вышивали, покрывали узорами и даже передавали в качестве приданого.

ИЗ САЛФЕТНОГО РИТУАЛА

Постепенно в процессе использования салфеток выработались определенные правила и традиции. Напомним некоторые из них.

...Практика ношения официантами салфеток, перекинутых через руку, зародилась во Франции несколько веков назад. Естественно, утонченные французы быстро довели эту практику до совершенства: со временем уже по тому, как официант держал салфетку на руке, знатоки легко определяли, что будет подано на обед!

...Еще в начале XX века в приличном обществе было принято тканевые салфетки вешать за воротник. Прошло сто лет, и в том же самом обществе сегодня такое действие уже сочтут верхом неприличия: теперь тканевую салфетку принято расстилать на коленях, чтобы защитить одежду от капель и крошек.

А ДЛЯ ГУБ И КОСТОЧЕК?..

А для промокания губ и сплевывания косточек от вишневого компота нужно использовать салфетки бумажные. Днем рождения их считается 9 июля 1867 года. Именно в этот день английский фабрикант и бумажный магнат Джон Дикинсон из Хартфордшира представил публике свое ноу-хау — бумажные салфетки. Это была маленькая революция в нормах застольного этикета и развития цивилизации в целом. Но от революции до настоящего бума прошло еще полвека. Бум этот, пришедшийся на 1920-е годы, «случился», как ни странно, благодаря окончанию Первой мировой войны и компании «Кимберли-Кларк», вынужденно начавшей конверсию, то есть «перевод предприя-

тия на мирные рельсы». Огромные запасы целлюлозной ваты, скопившейся у компании на складах и предназначенной для изготовления противогазовых фильтров и набивки для спасжилетов, руководство решило пустить на производство бумажных салфеток.

Дешевый, легкий, мягкий и, как оказалось, весьма востребованный товар обогатил компанию и сделал миллионы людей гораздо более аккуратными. А также стал незаменимым аксессуаром сервировки стола.

ШУТКА ИМПЕРАТРИЦЫ

В Россию салфетки привез, конечно же, Петр I, но внедрялись они в быт не столь быстро. Поначалу они вообще предназначались лишь для самых важных, дорогих гостей. Императрица Екатерина Великая следовала заветам Петра I и старалась быть во всем передовой. У нее были не только салфетки, но и роскошная скатерть, причем не обычная, а асбестовая. С нею императрица и проделявала один интересный фокус. Дело в том, что асбест — материал негорючий, еще древние римляне это знали и для очистки своих дорожных асбестовых салфеток бросали их в огонь. Вот и Екатерина, забавляясь, приказывала слугам после трапезы швырнуть скатерть в огонь, а через некоторое время достать ее из пекла. Скатерть оставалась абсолютно неповрежденной и даже не потемневшей, а гости императрицы, в основном мало знакомые с физикой-химией и прочей ерундой, пребывали в шоке...

P.S. Дошли салфетки до высшего пика своей истории или нет? Придумает ли человечество что-то взамен?.. Трудно сказать. А пока человечество изобретает всё новые и новые «салфетные» варианты, хотя в Книге рекордов Гиннеса и так уже зафиксирована сумасшедшая цифра: 62757. Такова самая большая в мире коллекция салфеток, собранная словачкой Антонией Козаковой!

Подготовил Виктор КАЧАЕВ

САЛФЕТКИ ШИРОКОГО СПЕКТРА

Между прочим, античные полотняные салфетки выпускались в двух вариантах. Маленькие судариумы служили для промокания лба во время трапезы, так как в древнем Риме было жарко и влажно. А, вот, маппой — полотном приличного размера, которое клали на край ложа при приеме пищи, промокали губы и вытирали руки. Кроме того, в маппу заворачивали



6 Ваше тело УПРАЖНЕНИЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ

Обычно если что-то не падает в организме, бывает не до упражнений. Но очень многие неприятности со спиной можно устранить или хотя бы значительно улучшить свое состояние, если выполнять посильные упражнения. Те, что мы предлагаем вам, практически не требуют специальной подготовки. Они прежде всего рассчитаны на растягивание мышц (так называемый стретчинг), которое позволяет облегчить работу позвоночника при наличии грыж и протрузий, освобождает защемляющиеся нервные окончания, что облегчает боли.

Старайтесь выполнять упражнения при максимальном растяжении. Но если вдруг движения будут вызывать боль, останавливайтесь, не доводя до болевых ощущений. Со временем, вы достигните нужной амплитуды движений.



ПОВОРОТЫ СО СКРЕЩЕННЫМИ НОГАМИ

Сядьте на пол по-турецки, скрестив ноги, выпрямите спину. Одну руку положите на колени, вторую заведите немного в сторону за спину. Затем вслед за рукой обернитесь назад всем корпусом, одновременно поворачивая голову.

Повторите 10 раз (можно начинать с 5 раз, постепенно увеличивая число повторов), затем поменяйте руки и поворачивайтесь в другую сторону.

ВНИМАНИЕ! Если вам не удастся усесться по-турецки, просто согните ноги насколько получится.



ПОКАЧИВАНИЯ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

Лягте на пол, вытяните ноги прямо, а руки вдоль туловища. Медленно согните ноги в коленях и поднимите. Удерживайте согнутые ноги руками, чтобы притянуть их к груди, насколько возможно. Задержитесь в этой позе на 2 секунды, а затем начните осторожно покачиваться из стороны в сторону. При покачивании лопатки и голова должны оставаться на месте.

Выполните 10 повторов.

ВНИМАНИЕ! Если поднять ноги и прижать их к груди не получится, просто согните их в коленях, уприте ступни в пол и попробуйте хоть чуть-чуть повернуть корпус из стороны в сторону. Согнутые ноги тоже можно поворачивать. Выполняйте упражнение медленно и осторожно.

РЕЦЕПТЫ ОТ АЮРВЕДЫ

Если после тренировки или длительной тяжелой физической работы у вас болят мышцы и связки, воспользуйтесь вместо лекарств рецептами йогов.

● Чтобы снять мышечное напряжение, примите ванну с добавлением молотого имбиря. На ванну нужно 2-3 ст. ложки порошка, который можно купить в любом гастрономе. После ванны вотрите в кожу масло имбиря. Его продают в аптеках, лавках здоровья, индийский лавках и интернет-магазинах.

● Для снятия боли в связках, смешайте по 1 ст. ложку порошка куркумы и меда и вотрите как мазь в те места, где ощущаете боль.



ЩЕКОТЛИВАЯ СИТУАЦИЯ

Иногда у меня вдруг очень сильно начинают чесаться соски, а через некоторое время перестают. Я почитала, с ПМС это никак не связано. Что это может быть?

У этого неприятного зуда может быть три причины.

● Он может быть реакцией на моющее средство, с которым вы стираете белье. Соски гораздо чувствительнее, чем кожа, поэтому они и страдают в первую очередь. Попробуйте какое-то время стирать бюстгалтеры обычным мылом и проверьте, появится зуд или нет.

● Подумайте, не связано ли это явление с тем, что вы купили себе новое белье. Зуд может быть реакцией на ткань, из которой оно сшито. Особенно, если в преддверие лета, когда белье просвечивает сквозь тонкие ткани платьев и топики, вы купили красивое белье с синтетическими кружевами. Поносите простое хлопчатобумажное белье и последите за реакцией кожи и сосков.

● Маечки и топики, плотно обтягивающие фигуру, тоже могут стать причиной зуда. От слишком плотного прилегания белье может натирать соски.

Исключите эти три причины, и если зуд не прекратится, идите к дерматологу. Обязательно расскажите ему, какие причины зуда вы исключили, так врачу будет проще поставить диагноз.



ТЕМ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

Люди с разными целями ходят в спортзал, кто-то, чтобы стать сильнее, кому-то нужны кубики на прессе, а для кого-то упражнения — это дополнение к диете, без которого невозможно похудеть.

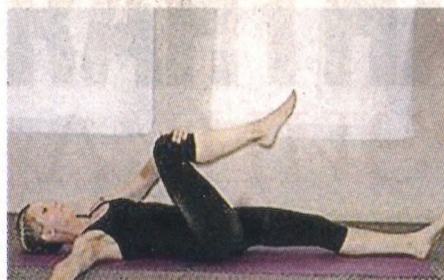
Если ваша цель — похудение, старайтесь не совершать во время занятий следующих ошибок.

● При занятиях на движущихся тренажерах, например, на беговой дорожке, держите спину прямо, старайтесь не смещать центр тяжести и не опирайтесь на поручни. Тогда вы сожжете больше калорий за единицу времени и не заработаете боли в спине и коленях.

● Не торопитесь, когда работаете с отягощением, например, с гантелями. Чтобы во время упражнения сжечь как можно больше калорий, надо поднимать гантели не рывком, а на счет раз-два и опускать на счет раз-два-три-четыре.

● Каждые два месяца берите несколько занятий с тренером, чтобы он составил для вас новую программу тренировок. Через два месяца мышцы привыкают к определенной нагрузке, и калории во время упражнений перестают сгорать. А самой трудно составить сбалансированную программу.





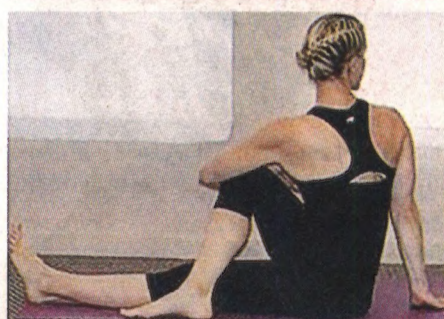
ПОВОРОТЫ С ОДНОЙ НОГОЙ

Лягте на пол. Вытяните ноги прямо, а руки вдоль туловища. Приподнимите правую ногу, согнув в колене, захватите ее левой рукой. Правую руку откиньте в сторону, левую ногу оставьте прямой. Оставляя голову и плечи прижатыми к полу, поверните правую ногу максимально влево, помогая себе рукой. Зафиксируйте положение, затем вернитесь в исходное. Выполните 10 повторов, затем поменяйте руку и ногу и выполните еще 10 повторов.



СТРЕТЧИНГ (ТИП 1)

Сядьте на пол, выпрямите спину, вытяните ноги. Левую ногу подогните, упев ступней в правое бедро. Поднимите руки вверх, слегка потянитесь, затем медленно опустите руки, стараясь достать ими кончики пальцев вытянутой ноги, зафиксируйте положение. Спину держите прямой, не выгибайте. Выполните 10 повторов с одной подогнутой ногой, затем поменяйте и выполните еще 10 повторов.



СТРЕТЧИНГ (ТИП 2)

Сядьте прямо, ноги вытяните вперед. Затем согните правую ногу в колене, заведите ее за левую ногу и поставьте на всю ступню рядом с коленом левой ноги. Помогайте удерживать согнутую ногу в этом положении левой рукой. Правую руку отведите немного назад и упритесь ею в пол. Поверните корпус и голову вслед за отведенной назад рукой, затем вернитесь в исходное положение.

Выполните 10 повторов, затем поменяйте ногу и выполните 10 повторов в другую сторону.

МАСКА ДЛЯ УПРУГОСТИ ГРУДИ

Летом, когда мы носим открытую одежду, сарафаны, топики и купальники открывают солнцу и ветру не только область декольте, но часть молочных желез. Понятно, что кожа в этих нежных деликатных областях быстро грубеет, и чтобы вернуть ей упругость, желательно хотя бы раз в неделю делать специальные маски.

Смешайте 1 ст. ложку нежирной сметаны (простокваши или натурального йогурта) с яйцом и 1 ч. ложкой витамина Е. Взбейте все вместе и аккуратно массажными движениями нанесите на область декольте и молочные железы. Наденьте старенький бюстгальтер и походите 20 минут, затем смойте маску под душем.



В СЕЗОН КАБАЧКОВ

Началось время кабачков. Если они растут на вашем участке, вы наверняка знаете, что процесс превращения крошечной завязи в большой плод происходит очень быстро. Как бы ни были полезны кабачки, съесть весь урожай невозможно. Но его можно использовать другим способом.

- Огрубевшую кожу на пятках и подошвах легко смягчить, если сделать кабачковый компресс. Натрите кабачок на средней терке, выложите на сложенную в несколько слоев марлю и прибинтуйте к ступням на полчаса, затем вымойте ноги и смажьте их жирным питательным кремом.

● Кожу на шее, которая выдает ваш возраст, можно восстановить с помощью двойного компресса. Сначала нагрейте на водяной бане облепиховое масло (продают в аптеке). Протрите вымытую кожу шеи косметическим молочком или лосьоном и оберните марлей, смоченной в подогретом масле. Поверх марлевой повязки обвяжите шею полиэтиленом, а затем сверху прибинтуйте слой ваты. Следите, чтобы все слои достаточно плотно прилегали к коже, но при этом не перетягивали шею. Через 20 минут снимите компресс, протрите кожу шеи ватным тампоном и сделайте обертывание из превращенных в кашу кабачков. Выложите ее на плотную салфетку и прибинтуйте на 20-25 минут, затем снимите и ополосните шею прохладной водой.

ПЕШКОМ К ПОХУДЕНИЮ

Когда еще можно с таким удовольствием гулять или хотя бы ходить пешком на работу и с работы, как не летом? Даже если пройти весь путь до работы пешком не получается, вполне можно определить для пешей прогулки какую-то часть маршрута, которую можно пройти, например, за 20 минут.

Вы гуляете с удовольствием, наслаждаетесь лучшим временем года и ждете... Ждете, когда начнет уходить вес, вы ведь так много теперь двигаетесь. Но вес не уходит, потому что просто ходить — это очень полезно для здоровья, но слишком мало для похудения. Чтобы терять вес, не важно сколько вы ходите, важно в каком темпе. От прогулочного шага калории не сгорают. Для этого надо ходить достаточно быстро. Как надо изменить темп, чтобы получить от прогулок пользу не только для здоровья, но и для фигуры? Если вы проходите определенное расстояние (от дома до работы или несколько остановок транспорта) за 20 минут, попробуйте увеличить темп и пройти это же расстояние за 17 минут. Через пару дней за 15 минут, а если получится пройти всего за 10 минут, вы будете просто молодец. Если вы станете ходить с такой скоростью на работу и с работы, пока не начнется осень, холод и дожди, то заметите, насколько окрепли ваши ноги, мышцы живота, что вы перестали задыхаться при ходьбе и похудели.

Главный бонус такого похудения не только в том, что параллельно с ним идет общее оздоровление организма, но и в том, что ушедшие на прогулках килограммы не возвращаются.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



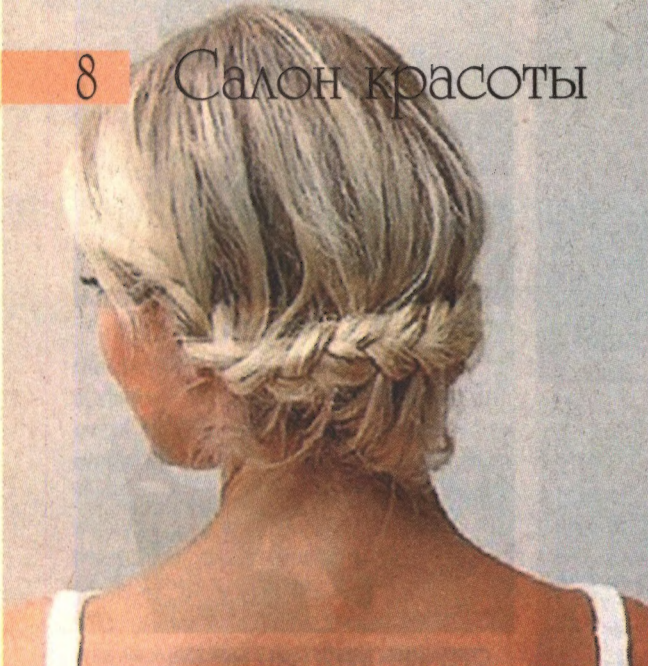
ЭЛЕГАНТНАЯ «КОРЗИНКА»

Было время, когда длинноволосым девочкам мамы заплетали косы, а потом укладывали их «корзинкой». Оказывается, эта прическа может быть очень элегантной, подходящей для взрослой девушки или женщины. А, главное, для нее не требуются длинные и густые волосы, надо всего лишь по-другому заплести косы.

Проведите пробор ото лба до макушки. А на затылке пальцами разделите волосы приблизительно пополам.

Начиная от ушей, заплетите две косы, где внутренние прядки берутся как при французском плетении, а наружные — как при обычном. Закрепите косы тонкими резинками.

Заведите кончики кос под волосы над ушами, закрепите невидимками и замаскируйте волосами.



БОЛИТ ГОЛОВА? ВЫМОЙТЕ ЕЕ!

Этот совет во многих случаях действительно помогает. По тем или иным причинам боль и дискомфорт ощущаются как бы не «внутри» головы, а на коже скальпа, причем болит в этом случае голова несколько не меньше, чем обычно. От ощущения, что болят корни волос трудно избавиться. Понятно, что они не болят, но непроходящий дискомфорт очень неприятен.

Отчего вдруг начинает болеть кожа головы?

Прежде всего от сквозняка, на который вы попали с мокрой головой. Именно по этой причине проблемы с воспалившейся кожей головы часто проявляются летом. Нам кажется, что выйти летом на улицу с непросохшей головой — это ерунда. Возможно, но не в том случае, когда на улице ветер, неважно — теплый или холодный.

В жаркую погоду мы часто принимаем почти холодный душ и такой же водой моем голову. Если это происходит после того, как вы только что вернулись с распаренной с улицы, резкий перепад температуры вряд ли покажется скальпу комфортным.

Причиной может быть усиление чувствительности кожи

головы, связанное с тем, что летом вы моете голову чаще, а значит, она чаще подвергается воздействию агрессивной химии и укладочных средств.

Такой дискомфорт возможен и из-за того, что вы стали использовать тугие резинки и заколки, потому что вам не нравится, что в жару волосы мешают: лезут в потное лицо и закрывают шею. А ваши волосы не привыкли к такому обращению.

Это может быть реакция на новые ухаживающие и укладочные средства, которые не нравятся вашей коже.

В конце концов привести к такому дискомфорту может даже накопленная за год усталость, если вы еще не были в отпуске,



хронический стресс и сильные волнения.

Не надо игнорировать боль и дискомфорт, иначе можно вообще распрощаться с волосами. Воспаленная кожа, которую никто не лечит, может вызвать усиленное выпадение волос и даже аллопецию.

Почему надо вымыть голову?

Часто для ликвидации проблемы достаточно просто хорошенько прогреть скальп. Вымойте голову теплой водой, а потом увеличьте ее температуру до возможной терпимой и постоит под душем хотя бы пять минут. Оберните голову махровым полотенцем и подержите его на голове, чтобы кожа и волосы остывали постепенно. Сушите волосы на воздухе, но сначала проследите, чтобы в доме не было сквозняка.

Иногда для ликвидации проблемы нужно несколько таких горячих головомоек.

БЕЗОПАСНОЕ ВЫПРЯМЛЕНИЕ

Все знают, что летом надо по возможности воздерживаться от агрессивного воздействия на волосы, им вполне достаточно солнца. Поэтому тем, кто, имея слегка выхоленные волосы, предпочитает прямые, не обязательно портить их стайлером. Вымойте голову, нанесите на волосы бальзам или кондиционер, дайте им полностью высохнуть естественным путем, а затем тщательно расчешите щеткой с натуральной щетиной. Из-за того, что щетка густая, она помогает равномерно распределить кожное сало по коже головы и волосам, что позволяет им выглядеть более гладкими и прямыми.



КОСА-ТРУБА

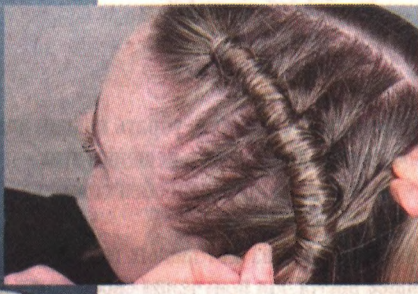
Среди разных видов кос, косичек и других переплетений, коса-труба – настоящий хит этого лета! Она выполняется по типу «французской косички», когда в косу последовательно добавляются все новые тонкие пряди. Только в «косе-трубе» они обматываются вокруг пряди-основы. В этой технике можно выполнить самые разные косички – основные и акцентные, и создать множество причесок. Например, заплести две косы по бокам. Для этого:

Разделите волосы на прямой пробор, на две половины и тщательно расчешите. **О**тделите небольшую часть волос, начиная от линии роста волос у лба в качестве основной пряди.

Последовательно отделяйте тонкие прядки волос с обеих сторон от основной пряди и обматывайте их вокруг нее.

Когда косичка будет готова, закрепите ее с помощью резинки, и заплетите вторую – с другой стороны.

Во время плетения в косу можно добавлять различные декоративные элементы, например, ленту, шнур, колечки, цепочки и т.д.. Это сделает вашу прическу оригинальной и неповторимой.



ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ОТ СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМ

Если вы постоянно пользуетесь укладочными средствами, хотя бы раз в две недели надо использовать средство для глубокого очищения, чтобы удалить с волос остатки этих средств. Но вместо того, чтобы покупать специальный шампунь, можно просто добавить к вашему обычному пищевую соду в соотношении 4:1 и вымыть этой смесью голову. Волосы будут мягкими и блестящими.

У вас закончился кондиционер? Замените его обычным майонезом. Нанесите его на влажные волосы от середины длины до кончиков. Проследите, чтобы все кончики были хорошо смазаны майонезом. Оставьте эту маску на волосах на 20 минут, надев на голову шапочку для душа. После такой маски во-

лосы будут блестящими.

Каждые две недели добавляйте одну измельченную таблетку аспирина в обычную порцию шампуня, вспенивайте и мойте голову. Салициловая кислота, содержащаяся в аспирине, помогает убрать тусклость, очищает от укладочных средств и придает волосам здоровый вид.

Если вы склонны к образованию перхоти, при смене шампуня или появлении зуда, не дожидаясь ее появления, сделайте содовую маску на кожу головы. Смешайте 2 ст. ложки соды с водой, чтобы получить пасту, нанесите ее на кожу головы после мытья, оставьте на 5-10 минут, затем смойте. Сода отшелушивает отмершие клетки кожи, предотвращая образование перхоти.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Самыми эффективными средствами для ухода за волосами летом в домашних условиях являются травы и сезонные овощи и ягоды.

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ

Смешайте по 1 ст. ложке измельченных ромашки, мелиссы, тысячелистника, цветков липы, листьев березы, череды и зверобоя. Дайте смеси трав высохнуть и перед каждым мытьем головы заливайте 1 ст. ложку смеси 400 мл кипятка, дайте настояться 30 минут, затем процеживайте, добавляйте еще 150-200 мл теплой воды и ополаскивайте этим настоем волосы после мытья.

Такое ополаскивание позволяет снизить повреждение волос солнцем и их пересыхание, волосы остаются здоровыми, гладкими и блестящими.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА

Натрите на мелкой терке огурец среднего размера, добавьте к нему 1 ст. ложку оливкового масла и 1 ч. ложку меда. Нанесите эту смесь на кожу головы и волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее хлопчатобумажной косынкой. Через 30 минут смойте маску теплой водой.



Маска вернет пересушенным волосам здоровый вид, добавит гладкости и блеска, если делать ее 1-2 раза в неделю.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Если вам приходится много времени проводить под солнцем или вы недавно вернулись из отпуска у моря, проведите курс восстанавливающих масок для волос.

Измельчите в комбайне свежие листья крапивы, добавьте к 0,5 стакана крапивной массы 1 ч. ложку морской соли и перемешайте. Нанесите маску на кожу головы и волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее полотенцем. Через 15 минут смойте маску чуть теплой водой.

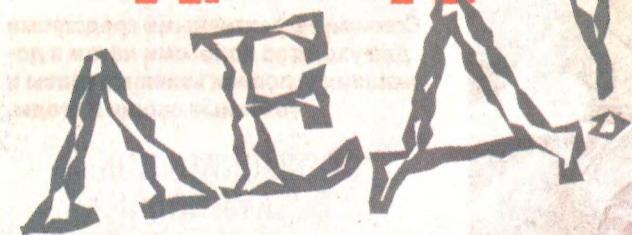


Такая маска особенно хороша для ослабленных и пересушенных волос.

Подготовили Галина КРУПЕНИНА и Марина ХРИСТЕНКО



ЛЕД, ЛЕД, ЛЕД И ЕЩЕ РАЗ...



Если в жаркий летний день вы пытаетесь придать лицу свежести, убрать прыщи или удерживать макияж на коже, кубик льда — идеальный помощник в решении этих задач. Независимо от состояния вашей кожи кубик льда на лице способен сотворить волшебство.

Сейчас в моде корейские способы ухода за лицом, одной из их главных тенденций является ледяной уход. Лето — самое подходящее время для приучения своей кожи к протиранию кожи ледяными кубиками. Предлагаем и вам попробовать.

КАК РАБОТАЕТ ЛЕД

Массаж кубиком льда или ледяной компресс сначала приводят к сужению кровеносных сосудов, что снижает кровоток к коже. Поскольку такое положение противоречит принципам кровообращения, организм начинает усиленно гнать кровь к лицу, что добавляет ему сияния и возвращает здоровый цвет лица.

СНАЧАЛА ЛЕД

Специалисты советуют проводить ледяной массаж перед нанесением любых ухаживающих средств, потому что под действием холода капилляры кожи лица сужаются, сама кожа как будто натягивается, и полезные вещества быстрее и глубже проникают во внутренние слои.

Если сделать массаж ледяным кубиком под тональный крем, макияж будет держаться в два раза дольше, даже в жару.

ЛЕДЯНОЙ КОМПРЕСС

Многие женщины используют ледяной компресс, чтобы освежить кожу и убрать утреннюю отечность. Для компресса надо добавить в чашу с чистой водой несколько кубиков льда, а затем задержать дыхание и

полностью опустить в эту воду лицо, как будто нырнуть в нее на 10-30 секунд (сколько выдержите). Выполните погружение несколько раз, выдерживайте между погружениями удобную для вас паузу: от нескольких секунд до нескольких минут. Интервал зависит от способности вашей кожи переносить холод. Общее время ледяного компресса не должно превышать 15 минут. При желании вы можете добавить в воду несколько ломтиков огурца или арбуза или чайный настой.

ВМЕСТО КРУГОВОЙ ПОДТЯЖКИ

Если вам не нравится контур вашего лица, делая ледяной компресс, замените одну третью часть воды на молоко. В нем есть полезный для кожи витамин А, который помогает клеткам кожи регенерировать, и молочная кислота, которая действует как нежный пилинг. Опускайте лицо в воду со льдом и молоком на 15 секунд и повторяйте до пяти раз. Если ваша кожа тяжело воспринимает такой экстрим, просто заморозьте молоко и проработайте кожу от центра подбородка вдоль линии челюсти до мочки уха, затем вверх по направлению к вершинам скул, под областью глаз и поперек лба. Проводите массаж в течение 5 минут, чтобы получить укрепляющий контур эффект.

ЛЕД КАК ЛЕКАРСТВО

Чтобы бороться с прыщами, заморозьте лед с раствором аспирина. Растворите таблетку шипучего аспирина в стакане воды, затем заморозьте. Аспирин помогает убрать покраснения, обеззаразить поры и подсушить прыщи.

ПЕРЕД ВЕЧЕРИНКОЙ

Если после напряженного рабочего дня вам надо освежить лицо, протрите его кубиком льда. Он улуч-

шит циркуляцию крови в коже и добавит ей сияния.

Так же можно поступить, если вы опаздываете на работу и вам некогда наносить макияж. Просто протрите лицо льдом, он поможет вам выглядеть свежей и отдохнувшей.

ПРОТИВ ОТЕКОВ И ТЕМНЫХ КРУГОВ

Чтобы убрать отеки и темные круги под глазами, надо завернуть в мягкую хлопчатобумажную ткань кубик льда и несколько раз провести им от внутренних уголков глаз ко лбу (к кончикам бровей) круговыми движениями. Еще лучше, если это будет не просто лед, а замороженный крепкий сваренный кофе. А вот темные круги под глазами лучше убирать льдом из замороженной смеси розовой воды и огуречного сока.

Не ждите мгновенных результатов. Надо будет повторять эту процедуру несколько дней, чтобы увидеть результаты.

СРЕДСТВО ОТ ПРЫЩЕЙ

Расширенные поры, в которые попадают пыль и грязь, и слишком большое количество кожного сала, которое является отличной едой для болезнетворных бактерий — вот основные причины появления прыщей. Что отлично сократит поры и уменьшит выработку сала? Правильно! Лед! Если делать ледяной массаж регулярно, состояние кожи значительно улучшится.

ОТ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

Солнечные ожоги сопровождаются прежде всего болью и жжением кожи. Если кожа слишком повреждена, прохладный душ может не помочь, а вот ледяной массаж вполне. Только не забудьте завернуть кубик льда в салфетку.

Можно обработать кожу льдом, не дожидаясь сильного покраснения, как



только вы, вернувшись с пляжа, почувствовали жжение и болезненность прикосновений к коже. Холод значительно уменьшит неприятные ощущения и сократит время, за которое кожа придет в порядок.

ЛЕДЯНОЕ ОБЕЗБОЛИВАНИЕ

Выщипывание бровей — это очень болезненная процедура, но ее можно облегчить, если обработать кубиком льда брови, чтобы снизить чувствительность кожи до процедуры выщипывания, и еще раз после нее, чтобы уменьшить боль и покраснение.

ВМЕСТО НАШАТЫРЯ

Вы плохо переносите длительную поездку в автомобиле или автобусе? Вас тошнит и укачивает, особенно летом в жару? Тогда не забудьте взять с собой в дорогу бутылочку с замороженной водой. Держите ее в руках, чтобы охладить организм в целом, ведь на ладонях много рефлекторных точек. Прикладывая бутылочку к щекам и лбу, чтобы предотвратить укачивание и головокружение от жары. Пейте крошечными глотками подтаявшую воду, чтобы убрать тошноту.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

- Прежде чем использовать лед в косметических целях, снимите макияж и тщательно очистите кожу.
- Не переусердствуйте. Ледяные процедуры нельзя делать чаще 2 раз в день.
- Не забудьте завернуть кубики льда в хлопчатобумажную ткань. Как только лед начнет таять, и жидкость немного смочит ткань, начинайте массаж. Прикладывать только что вынутый из морозилки лед к коже нельзя, можно получить ожог холодом и повредить капилляры.
- Если ваша кожа хорошо переносит холод, и вы не хотите использовать ткань, наденьте перчатки, ведь прикосновение рук ко льду тоже приятным не назовешь, да и удерживать начавший таять лед удобнее рукой в перчатке. Обязательно держите рядом салфетку, чтобы вытирать лишнюю воду, которая течет по лицу.
- Обработывайте льдом одну область не дольше 1 минуты. Общее время ледяных процедур не должно превышать 15 минут. Всегда массируйте и растирайте кожу легкими круговыми движениями.

● Будьте осторожны при использовании травяного льда, когда обрабатываете область вокруг глаз, следите, чтобы подтаявший лед не попал в глаза.

● Если вы используете лед для разглаживания и освежения кожи, делайте это утром до нанесения макияжа, если вам надо вылечить прыщи, выполняйте точечный ледяной массаж перед сном. За ночь кожа заживет и восстановится.

РЕЦЕПТЫ КОСМЕТИЧЕСКОГО ЛЬДА

Для приготовления косметического льда обязательно берите чистую воду — родниковую или из бутылки (из-под крана и даже из фильтра не надо). Поскольку хранить лед больше недели в морозилке нельзя, все рецепты рассчитаны на стакан воды или кипятка и 1-2 ст. ложки сырья, исключение составляет только арбузный сок и жидкая рисовая каша, которые замораживают, не разбавляя водой. Настаивать различные ингредиенты дольше 30 минут не стоит, теряются витамины и полезные свойства настоя.

● Для обработки солнечный ожогов лучше всего подходит лед с алоэ вера (2 ст. ложки сока на стакан холодной воды).

● Добавление по 1 ч. ложке огуречного и лимонного сока на стакан холодной воды превращает лед такого состава в отличное средство для уставшей кожи.

● Чтобы получить лед из розовой воды, который обладает отличным антибактериальным эффектом, надо залить 2 ст. ложки измельченных лепестков стаканом кипятка и оставить на 30 минут для настаивания.

● Для борьбы с отеками и темными кругами под глазами отлично подходит чайный лед из расчета 1 ч. ложка заварки на стакан воды. Можно использовать только зеленый чай, а можно смесь зеленого и черного и даже с добавлением 0,5 ч. ложки ромашки или мяты.

ЛЕД ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Убрать излишнюю сухость кожи поможет лед из настоя подорожника (4-5 порезанных листочков на стакан кипятка) или медовый лед (30 мл меда, растворенного в стакане горячей воды).

ЛЕД ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Сократить поры и выровнять рельеф жирной кожи поможет лед из настоя цветков календулы (100 г цветков на стакан кипятка) в сочетании с 10 каплями сока алоэ, или настой из 1 ст. лож-

ки порезанных лепестков белой лилии на стакан кипятка. Если на коже есть акне, протирайте ее соленым льдом (20 г морской соли на 200 мл теплой воды).

ЛЕД ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Тонизировать увядающую кожу лучше льдом из крепкого зернового кофе, из настоя 2-3 ломтиков грейпфрута на стакан кипятка (настаивать 30 минут) или замороженный сок из 500 г листьев и цветков одуванчика с 1 ст. ложкой оливкового масла. А лед из жидкой несоленой рисовой каши отлично разглаживает кожу.

ЛЕД ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ КОЖИ

Отлично освежает кожу лед из ромашки (100 г сухого сырья на стакан кипятка), петрушки (120 г свежей зелени на стакан кипятка), мяты (1 ст. ложка измельченной на стакан кипятка) или лаврового листа (2-3 листика на стакан кипятка, потом варить на водяной бане 5 минут). Арбузный лед хорошо тонизирует любую кожу, а лимонный (2-3 ломтика на стакан кипятка) не только освежает, но и осветляет кожу.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Я лечилась от туберкулеза легких, теперь подозревают туберкулез половых органов. Расскажите, пожалуйста, об этой форме болезни.

Туберкулез половых органов, как и легких, вызывается микобактериями туберкулеза. Возможно попадание возбудителя из очага, находящегося в легких. Болезнь может проявляться в нескольких органах одновременно.

При заболевании половых органов чаще поражаются маточные трубы, реже — наружные половые органы. Часто туберкулез половых органов протекает под маской других заболеваний (воспаление придатков матки, миома). Симптомы заболевания проявляются слабо или вообще отсутствуют. Обычно на первый план выходят неспецифические симптомы — слабость, потливость, снижение работоспособности, периодическое повышение температуры, боли в малом тазу при физической нагрузке. Часто туберкулез приводит к бесплодию, нарушению менструального цикла. Для подтверждения заболевания проводят специальные анализы и рентгенологические исследования. Лечение длительное и комплексное.

«НЕВКУСНЫЕ» ОВОЩИ

Несмотря на обилие овощных пюре для детского питания, которые казалось бы должны были приучить детей к овощам, редко кто из тех малышей, что едят уже сами, отдает предпочтение овощам. А ведь лето — самое время, чтобы добавить в рацион ребенка побольше овощей, богатых не только витаминами и микроэлементами, но и пищевыми волокнами, без которых невозможно здоровое пищеварение. Мы предлагаем вашему вниманию три способа приучить ребенка есть овощи. Если вы нашли другие, напишите нам, поделитесь с другими мамами своими наработками в этом нужном деле.



СПОСОБ ПЕРВЫЙ:

СДЕЛАТЬ ИХ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ

Не секрет, что внешне привлекательные, необычно сервированные или изысканные блюда вызывают аппетит

одним своим видом. Воспользуйтесь этой особенностью восприятия. Вырезайте из овощей фигурки, превращайте салаты в сказку из овощей, и малыш обязательно захочет их хотя бы попробовать. Да, это лишние заботы и потраченное время, но если таким способом вы приучите свое чадо

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Моей дочери 18 лет. Рост 167 см, вес 60 кг. Ее проблема в растяжках на ногах. Отчего они появились? Можно ли от них как-то избавиться?

Растяжки (они же стрии) представляют собой линейные разрывы подкожной клетчатки. Они являются следствием эндокринных влияний на ткани, почему и появляются в подростковом периоде, при беременности и при эндокринных нарушениях.

Посетите эндокринолога. Если при обследовании патологии не выявится, то можно рассматривать растяжки как чисто косметическую проблему.

Однако, с точки зрения косметической воевать с растяжками непросто. Это рубцовая ткань. Соответственно, никуда она не денется и другой не станет. Со временем полосы перестают быть синюшными и становятся белесоватыми, менее заметными. Существуют способы (мезотерапия, шлифовки), которые дополнительно уменьшают выраженность полос. Но ни один из методов не в состоянии радикально их убрать.



есть овощи, оно того стоит, ведь часто дети не любят овощи, даже не попробовав их ни разу. Вдруг в таком виде они покажутся детворе не только привлекательными, но и вкусными.

могли быть опознаны и отложены на край тарелки.

СПОСОБ ВТОРОЙ:

ЗАМАСКИРОВАТЬ

Ваше чадо любит картофельное пюре? Добавьте в него немного отварной моркови и кабачка. Если эти овощи будут составлять всего четверть от общего объема, вкус пюре пострадает не сильно. Или измельчите в пюре вареные овощи и подайте к столу оранжевое, розовое и зеленое картофельное пюре.

Понятно, что лучше есть овощи сырыми, но и в приготовленном виде они приносят пользу, поэтому обязательно добавляйте их к любому мясу, подливке и соусу. Замените во всех блюдах томатный соус на свежие помидоры, а остальные овощи в процессе приготовления измельчайте так, чтобы они не

СПОСОБ ТРЕТИЙ:

ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ УТОЛИТЬ ГОЛОД

Летом детвора часто отказывается от еды, ссылаясь на жару и отсутствие аппетита. Не настаивайте, лучше потом, когда ребенок все-таки проголодается, предложите ему в ожидании следующей трапезы не печенье, конфету, пирожок или бутерброд, а морковку, огурец или помидор, свежий овощной сок или сок из смеси фруктов и овощей, смузи. В жаркую погоду богатая витаминами и микроэлементами жидкость гораздо важнее, чем еда.

ВНИМАНИЕ! Поддержите ребенка, он должен видеть, что его родители едят много овощей. Вряд ли он будет есть брокколи, если увидит на ваших тарелках жареную картошку.

Подготовила
Галина УШАКОВА



ОТВЕТЫ мамам

Мой 14-летний сын уже несколько лет занимается волейболом. Недавно он споткнулся и упал вперед с вытянутой рукой. Сделали рентген плеча — норма. Первые дни боли были, но небольшие. И он решил немного поиграть в волейбол. Боли усилились. Обратились к травматологу, он поставил SLAP повреждение. Расскажите об этом подробнее.

SLAP повреждение — это травма верхней части сухожилия двуглавой мышцы, а также верхней части задней суставной губы плечевого сустава. Основными симптомами SLAP повреждения являются боли в передних отделах плеча, щелчки и треск при движениях в плечевом суставе. Из-за боли снижается объем активных движений, руку невозможно поднять над головой, в дальнейшем рука в суставе начинает плохо двигаться. При повреждении суставной губы пациенты могут чувствовать, что при некоторых движениях рука в суставе странно себя ведет, как будто она вывихнута.

Для диагностики SLAP повреждения проводят специальные стресс-тесты, используют МРТ и рентген плечевого сустава. В сложных случаях для подтверждения диагноза может быть предложена операция. Но обычно для уменьшения боли лечение начинают со специфической лечебной физкультуры, чтобы сустав мог двигаться нормально. Спорт в это время противопоказан. Кроме физкультуры врач может назна-

чить инъекции хондропротекторов внутримышечно и гормональных препаратов (кортизон, дипроспан) в полость сустава и физиотерапевтические мероприятия: электрофорез с противовоспалительными лекарственными средствами, магнитотерапию, грязевые ванны, озокерит.

Если в течении 3-4 месяцев консервативное лечение не дало эффекта, боли сохраняются, а объем движений в суставе уменьшается, обычно предлагают операцию.

Во время операции с помощью механических инструментов или при помощи холодной плазмы сглаживаются неровности и участки разволокнения суставной губы. Если сухожилия двуглавой мышцы повреждены сильно, во время операции сухожилия бицепса отсекают от лопатки и фиксируют в новом месте.

Активные движения прооперированной рукой ограничивают до полутора месяцев после операции. Несоблюдение рекомендации врачей может привести к отрыву сухожилия двуглавой мышцы и суставной губы от места рефиксации к кости. К спорту обычно можно вернуться через 4-6 месяцев после операции.

Упражнения для сохранения подвижности сустава можно выполнять и дома, но сначала следует по их поводу проконсультироваться с лечащим врачом и специалистом по лечебной физкультуре. Если они разрешат выполнять следующие упражнения 2-3 раза в день, повторяя два-три раза.

- Встаньте в углу помещения и поднимите руку настолько высоко, насколько сможете. Затем медленно продвигайте пальцы вверх по стене. Удерживайте руку прижатой к стене (ладонь должна быть максимально плоской) в течение 6 секунд. Помогая здоровой рукой, медленно опустите тренируемую руку вниз.

- Придерживаете здоровой рукой больную за спиной на максимально большом расстоянии. Потяните больную руку вниз здоровой и удерживайте ее в таком положении в течение 6 секунд. Расслабьтесь и медленно верните руку в исходное положение.

- Поднимите больную руку у себя над головой и совершайте круговые движения, доставая рукой до противоположного уха, имитируя мытье головы. Двигайте рукой в течение примерно 6 секунд. Расслабьтесь и медленно опустите руку вниз.

- Соедините пальцы рук, держа руки перед собой, затем поднимите руки в таком положении над головой. Распрямите локти и придвиньте руки на одну линию с ушами, либо слегка дальше. Удерживайте такое положение в течение 6 секунд. Расслабьтесь и медленно опустите руки.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Два года назад я заразился сифилисом и заразил жену. Мы пролечились, снялись с учета. Есть ли такие лекарства, чтобы в крови не осталось ничего? Может ли сифилис вновь выявиться в крови, если не вступать ни с кем в половые контакты?

Судя по тому, что Вы получили 1 курс лечения и уже сняты с учета, серологические реакции у Вас должны быть отрицательными. Если не заразитесь снова, положительными они не станут. Что касается лечения, то при использовании любой методики «кресты» рано или поздно исчезают.

У меня обнаружили вирус ВПЧ 16, 18. Скажите, пожалуйста, от чего он мог появиться? Возможно ли его появление на фоне воспаления (была обнаружена уреоплазма)? Опасен ли он? Нужно ли его лечить и какими средствами?

Вирус папилломы человека — инфекция, которую мы приобретаем при контакте только с человеком (у животных и растений свои папилломавирусы). Контакт может быть прямой и опосредованный (через зараженные предметы). Заразность ВПЧ довольно высокая, а вот будут ли клинические проявления или инфекция будет протекать бессимптомно зависит от иммунной системы конкретного организма.

Всего известно более 120 типов вируса папилломы, способных поражать человека. Часть из них предпочитает селиться в коже и вызывает разные типы бородавок. Другая же часть предпочитает слизистые оболочки. Последняя группа часто имеет половой путь передачи и является провокатором опухолей шейки матки, простаты, мочевого пузыря, прямой кишки.

По частоте встречаемости при раке шейки матки ВПЧ подразделяют на типы высокого и низкого онкогенного риска. Для Европы 16 и 18 типы являются одними из наиболее значимых по степени риска.

На самом деле все не так уж и плохо. В большинстве случаев иммунная система с вирусом справляется, и он уходит. Однако наличие воспалительных процессов, обусловленных другими микробами (теми же уреоплазмами, например), снижает местный иммунитет и создает условия для благоприятного развития ВПЧ. Поэтому лечение всех параллельно обнаруженных инфекций — необходимое условие для борьбы с ВПЧ.

Лекарств, убивающих вирусы, пока не придумано. Соответственно, для помощи организму применяются средства, влияющие на работу иммунной системы.

Для наблюдения за состоянием шейки и своевременного выявления изменений требуется регулярный гинекологический осмотр со взятием соскоба для цитологического исследования (1 или, при необходимости, 2 раза в год), определение наличия вируса и вирусной нагрузки (т. е., контроль за его количеством и активностью).

Море, летнее солнышко и теплый песочек... Даже простая прогулка вдоль кромки воды принесет множество приятных ощущений и целебный эффект. А если еще и запустить в прибрежный песок руки, то вы испытаете массу волшебных чувств. Общение с песком расслабляет, снимает напряжение, успокаивает и даже поднимает настроение.

ЗАКАПЫВАЕМСЯ В ПЕСОК

Метод лечения с использованием горячего песка, или псаммотерапия, известен с глубокой древности. Сведения о песочных ваннах имеются в трудах Геродота, Галена, Авиценны. Лечебными свойствами песка широко пользовались врачи Древнего Египта, Греции и Рима.

Горячим песком лечил в I веке до н.э. римский врач Антоний Муза императора Августа Октавиана, страдавшего болями и слабостью мышц левой ноги. В центральной Калифорнии ванны из горячего песка, нагретого солнцем или кострами, использовали индейцы со времен доколумбовой эпохи. В Европе традиционно лечение горячим песком проводили на побережьях южных морей – Средиземного и Черного. В конце XIX века псаммотерапию начали применять на Балтийских курортах и даже вдали от побережья.

В настоящее время лечение песком используется на многих пляжах лучших приморских курортов, а также в песках пустыни Сахары в Африке и в пустынях Каттакум и Такла Макан в центральной Азии, в японских онсенах и лучших спа-центрах мира. Псаммотерапию практикуют на золотых пляжах российских детских курортов: Анапы и Евпатории.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПЕСКА

Песок – один из лучших проводников тепла. Когда теплый или горячий песок попадает на кожу человека, то начинается процесс усиленного выделения пота. Он активно впитывает в себя влагу, за счет чего активизируется энергетический обмен во всем организме. Это вызвано быстрым и равномерным распределением тепла по всей поверхности тела. В результате человек расслабляется.

Кроме того, псаммотерапия приводит в норму работу почек и печени, активизирует лимфообращение, положительно влияет на процесс окисления пищи в организме.

ПЕСОК БЫВАЕТ РАЗНЫМ

Песок бывает разных цветов в зависимости от состава. Цвет песка может быть золотистым (с преобладанием кварца), черным, зеленым и красным (с преобладанием пород вулканического и осадочного происхождения), белым (с преобладанием морских раковин), радужным (с преобладанием различных минералов, таких как марганец и гранат). Последний можно найти на пляжах Калифорнии. А экзотический зеленый цвет встречается на гавайских пляжах.



Для лечебных целей больше всего подходит среднезернистый песок, в состав которого входят кварц, полевой шпат, слюда и другие породы.

Слишком мелкие породы песка могут стать причиной аллергии при вдыхании мельчайших крупиц. Крупные сорта могут повредить кожу.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Псаммотерапия полезна при следующих недугах:

- травмах опорно-двигательного аппарата;
- болезнях дыхательной системы;
- радикулитах и прочих невралгиях;
- заболеваниях женских половых органов;
- психических расстройствах;
- целлюлите и избыточном весе;
- проблемах с органами желудочно-кишечного тракта;
- аллергии и диатезе (у детей).

Работа почек облегчается за счет отвлечения крови к коже, количество мочи при этом уменьшается, ее удельный вес повышается. Установлено, что под влиянием песочных ванн усиливаются азотистый обмен и окислительные процессы. Под действием горячего песка улучшается деятельность желудка и поджелудочной железы, увеличивается желчеотделение, происходит расслабление мышц, рассасывание рубцов и спаек.

Песочные ванны применяют при лечении таких болезней детского возраста, как рахит, экссудативный диатез, аллергические заболевания.

Песок также является хорошим естественным пилингом, очищающим кожу от ороговевших чешуек.

В целом показания для псаммотерапии близки к показаниям для грязелечения.

ЛЕЧИМСЯ САМИ НА ПЛЯЖЕ

Сеансы псаммотерапии можно проводить в солнечный день на чистом участке пляжа, наиболее защищенном от ветра, на берегу моря, реки или озера.

Утром на выбранном месте сделайте неглубокую выемку соответственно своему ро-

сту. Когда песок нагреется примерно до температуры 60°, тщательно оботрите тело полотенцем, чтобы кожа была сухой, и ложитесь на спину в подготовленную выемку. Голова должна обязательно находиться в тени. Для этой цели можно использовать зонтик, тент или иной искусственный навес. Для удобства положите под голову надувной круг или сухое сложенное в несколько раз полотенце, а на лоб — смоченную в прохладной воде салфетку, которую нужно менять по мере того, как она нагревается.

Попросите кого-нибудь из окружающих засыпать вас слоем горячего песка толщиной 5-6 см. На животе этот слой не должен превышать 1-2 см, а на ногах и руках может достигать до 8-10 см. Область сердца обязательно должна остаться открытой.



Самое лучшее время для подобных процедур — с 10 до 13 часов. Температура общей песочной ванны может быть от 45 до 55°. Если даже в солнечный день песок на поверхности влажный и недостаточно нагрет, сеанс псаммотерапии проводить не следует.

Продолжительность общей песочной ванны для взрослых — 30 минут, для детей старше 4 лет — 10-15 минут. После сеанса примите теплый душ (36-37°) и полчаса отдохните в тени. В ближайшие 2-3 часа купаться и загорать нельзя!

И БЕГАЕМ, И РАСТИРАЕМСЯ

Пляжный песок можно использовать и по другому назначению для укрепления здоровья.

ХОДИТЬ. О том, что стопы — это средоточие важных точек, связанных с органами нашего организма, знают даже дети. Во время ходьбы по песку каждая такая точка массируется, активизируя работу внутренних органов и улучшая их состояние.



БЕГАТЬ. Короткая пробежка по мокрому песку по степени нагрузки приравнивается к полноценной тренировке в фитнес-клубе, причем с использованием утяжелителей. За час сжигается около 600 калорий. Бежать по мокрому песку значительно сложнее, чем по дорожке в зале, так что уже через пару дней мышцы ног и ягодиц заметно подтянутся. Кстати, подобные тренировки давно и успешно практикуют многие зарубежные звезды (певица Мадонна, актер Хью Джекман и др.).

РАСТИРАТЬСЯ. Массируя проблемные зоны песком, можно избавиться от целлюлита. А если захватить с собой на пляж увлажняющий крем и смешать его с песком, польза такого натурального скраба увеличит эффект от косметологической процедуры в разы. Несмотря на то, что увлажняющий крем снижает риск получить микроразрывы от жесткого песка, рекомендуем повторять процедуру не чаще одного раза в два дня.



ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Несмотря на облегчение жизни благодатями цивилизации, у современного человека растет уровень испытываемого стресса. Сделать его последствия минимальными поможет песочная терапия в

летние дни на пляже. Пересыпайте, мните песок руками, рисуйте, стройте замки вместе с детьми — это не только поможет улучшить ваши отношения, но и целительно скажется на здоровье.

Научно доказано, что песок благотворно воздействует на психику человека, забирает негативную энергию, успокаивает нервы. Песок поглощает все негативное, очищает энергетику человека. Через прикосновения к мельчайшим песчинкам уходит тревога и приходит расслабление.

В ходе многолетних исследований специалисты по цветотерапии установили, что просто созерцая песок всех оттенков желтого цвета, можно укрепить нервную и эндокринную системы, улучшить работу печени, мочевого пузыря и желудка.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!!!

Конечно же, как и у любых других лечебных процедур, у псаммотерапии есть противопоказания. Песочные ванны нельзя принимать беременным, в остром периоде болезни, при общем истощении организма, недостаточности кровообращения, нарушениях сердечного ритма, гипертонической болезни, а также во всех случаях, когда противопоказаны тепловые процедуры.

Не стоит принимать песочные ванны женщинам с эндометриозом, мастопатией, миомой матки и гормональной дисфункцией яичников. Кроме того, процедуры не стоит проводить во время менструации и за 2-3 дня до ее начала.

Лечение горячим песком не рекомендуется детям до 3-х лет.

Прежде, чем закапываться в горячий песок, проконсультируйтесь с врачом!

Пища и... сон

Люди, страдающие бессонницей, обычно прибегают к помощи снотворных препаратов.

Между тем, существуют совершенно безобидные натуральные средства, способствующие быстрому засыпанию. Последние исследования английских медиков доказали, что некоторые пряности, такие как гвоздика, тмин, имбирь и шалфей, могут действовать аналогично хорошему снотворному. Для этого

их просто нужно добавлять в блюда, которые употребляются на ужин, или готовить из них отвары. Кстати, к таким же усыпляющим продуктам английские врачи отнесли лук, апельсиновую кожуру и сахар.

Как правильно сидеть

С детства нам внушают, что сидеть всегда нужно с прямой спиной. Но канадские и шотландские ученые опровергли это мнение. В

ходе многолетнего исследования они установили, что когда человек сидит прямо, позвоночник вынужден максимально бороться с силой земного притяжения. А для него наиболее благоприятна поза, когда человек сидит, откинувшись назад под углом 45°. Поэтому ученые рекомендуют людям, вынужденным подолгу сидеть на работе, подбирать кресло, позволяющее откинуться назад.



Таблетки и загар

Некотрые лекарственные препараты способны усиливать чувствительность кожи к воздействию ультрафиолетовых лучей. Даже после недолгого пребывания на пляже

можно «обгореть» или покрыться пигментными пятнами. Особенно осторожными надо быть тем, кто принимает сульфаниламиды (сульфадимезин, сульфадиметоксин), тетрациклин, антибиотики группы хинолонов и фторхинолонов (ципролет, заноксин, ломфлокс), сердечные (кордарон, амиодарон), обезболивающие (диклофенак, пироксикам), мочегонные (фуросемид, гипотиазид) средства, а также препараты на основе зверобоя, витамины B₂, B₆, гормональные контрацептивы.



СОЗРЕЛИ ВИШНИ

В древности вишню считали магическим деревом, обладающим неограниченными целебными свойствами, и рекомендовали для выздоровления тереться о ствол больными местами. Но в середине лета, когда на дереве созревают сочные ягоды, его целительная сила возрастает в десятки раз.

В таких знакомых нам всем плодах вишни содержится масса полезных веществ:

антоцианы (растительные пигменты, придающие ягодам темную окраску) — нейтрализуют свободные радикалы, повреждающие клетки, укрепляют капилляры, снижают артериальное давление, повышают иммунитет; **фолиевая кислота** — необходима для нормальной деятельности мозга и нервной системы, процессов кроветворения; **кумарины** — понижают свертываемость крови и препятствуют образованию тромбов;

витамин С — поддерживает иммунную систему;

микроэлементы: кальций — необходим для правильного развития костей и зубов, работы сердца; железо, медь и кобальт — участвуют в процессах кроветворения и дыхания клеток; калий — регулирует водно-солевой обмен.

Так что не спешите при малейшем недомогании пить таблетки. Многие лекарства с успехом могут заменить свежие ягоды вишни.

Вишню можно использовать для профилактики и лечения атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний, так как

она снижает содержание холестерина в организме.

Благодаря наличию веществ, уменьшающих свертываемость крови и способствующих укреплению стенок кровеносных сосудов, вишня незаменима для людей, страдающих ишемической болезнью сердца, перенесших инфаркт миокарда или инсульт.

Употребление плодов вишни снижает частоту сердечных приступов, уменьшает боли в области сердца, способствует нормализации артериального давления.

Полезно есть вишни при тромбозе и варикозном расширении вен.

Американские ученые выяснили, что благодаря целебным свойствам антоцианов спелые ягоды вишни уменьшают воспалительные процессы не хуже ацетилсалициловой кислоты. Поэтому 10-15 вишен вполне могут заменить 1 таблетку аспирина.

Из-за обилия железа вишню называют «железной леди»: она стимулирует образование эритроцитов и увеличивает содержание гемоглобина в крови, что делает ее незаменимой для профилактики и лечения малокровия.

Употребление свежих вишен повышает секрецию желудочного сока, улучшает аппетит, регулирует пищеварение, устраняет запоры.

Вишня рекомендуется при холецистите, поскольку она

способствует выделению желчи.

Ягоды и сок вишни можно принимать в качестве легкого мочегонного средства при нарушениях солевого обмена, артрите и подагре. При этих заболеваниях рекомендуется ежедневно съедать по 20 вишен. При артрите и ревматизме полезно пить вишневый сок с молоком.

Сок вишни обладает жаропонижающим действием, утоляет жажду при лихорадке. Его можно пить как отхаркивающее средство при бронхите и бронхиальной астме.

Мякоть и сок вишни успокаивают тошноту и рвоту.

Полоскания вишневым соком помогают при стоматите и воспалении десен (пародонтозе).

Вишня рекомендуется при эпилепсии и других психических заболеваниях, поскольку она успокаивает нервную систему и обладает противосудорожным действием.

При снижении полового влечения мужчинам полезно съедать по 1 стакану свежих вишен в день.

Вишня повышает устойчивость организма к радиации. Ее рекомендуется употреблять людям, контактирующим с радиоактивными изотопами и другими токсичными веществами, так как содержащиеся в ней клетчатка и пектины способствуют их выведению из организма.

Худой снаружи, толстый внутри

Оказывается, многие худые люди страдают ожирением. Английские ученые с помощью магнитно-резонансных аппаратов просканировали около 800 человек разной «упитанности». Оказалось, что у людей, поддерживающих вес с помощью диеты, а не физических упражнений, могут быть крупные запасы внутреннего жира. Среди женщин с нормальным весом более 45% имели внутренние жировые отложения. Среди мужчин этот показатель составил почти 60%. Врачи советуют людям «худым снаружи и толстым внутри» обратить внимание на свое здоровье. Внутренний жир вокруг жизненно важных органов, таких как сердце, печень или поджелудочная железа, может быть очень опасным, так как повышает риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.



Мятный чай для дам



У женщин, имеющих высокий уровень мужского гормона андрогена, часто наблюдается гирсутизм (избыточное оволосение). Современные методы лечения используют оральные контрацептивы или другие лекарственные препараты, способствующие уменьшению выработки андрогена. Турецкие ученые считают, что хорошей природной альтернативой лекарствам может

стать мятный чай. Женщинам, у которых наблюдается избыточный рост волос в «нежелательных» местах, они рекомендуют пить мятный чай. Мужчинам таким чаем увлекаться не стоит, так как есть сведения, что мята снижает мужское либидо.

Сода против артрита

Американские ученые обнаружили новый безопасный способ лечения воспалительных заболеваний. Они советуют людям, страдающим ревматоидным артритом (аутоиммунным заболеванием, поражающим суставы), пить раствор пищевой соды. Проведенное исследование показало, что сода мешает иммунным клеткам атаковать суставы, тем самым предотвращая воспаление и снимая боль.

Участник исследования, страдавший ревматоидным артритом, употреблял раствор пищевой соды. Было установлено, что спустя две недели у больных уменьшилось количество иммунных клеток, вызывающих воспаление, и увеличилось число клеток, подавляющих его. Так, благодаря раствору пищевой соды снижались общий уровень воспаления в организме.





Настало время, когда напряженная работа в саду и огороде приостановлена, остается только собирать урожай ягод, фруктов и овощей, а, значит, есть возможность заняться наведением красоты на участке.



РОСПИСЬ И НЕ ТОЛЬКО

Дома, заборы и хозяйственные постройки на дачах обычно не отличаются большой изысканностью, поэтому любое украшение, которое вы для них придумаете, добавит красоты и уюта вашему участку.

Это может быть окно-зеркало, обращенное в сад, или выкрашенные в технике «колорблок» стены дома, или просто ярко раскрашенная оконная рама и стена вокруг нее. Такие украшения отлично смотрятся, когда дополнены полочками и цветочными горшками.

Если вы хорошо рисуете, белые и светлые стены дома или сарая всегда можно украсить рисунком на любой вкус, например, нарисовать окно и цветочную клумбу или город и уличное кафе.

РАСТЕНИЯ И ЦВЕТЫ — КАК УКРАШЕНИЕ

Понятно, что на любом садовом участке растет множество разных декоративных растений и цветов. Но, чтобы они стали изюминкой сада, их надо правильно оформить. Например, прикрепить горшки к старому велосипедному колесу, повешенному на забор, или вставить в деревянные ящики, которые прибиты к висящим на стене дома деревянным панно.

Очень красиво будет смо-



ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ СОУСОМ

Смешайте 0,5 стакана бальзамического уксуса, по 2 ст. ложки белого вина, дижонской горчицы и меда, 5 измельченных зубков чеснока, 1 ст. ложку оливкового масла. Уварите смесь в сотейнике до загустения. На смазанный маслом противень выложите 8 порционных кусков красной рыбы кожей вниз, посолите, поперчите, щедро смажьте бальзамической смесью, посыпьте порезанным орегано и запеките в разогретой духовке до готовности.



СВИНИНА С ГРИБАМИ

Разогрейте духовку, выложите на противень 300 г не крупных шампиньонов или любых лесных грибов и 250 г шиитаке без ножек, посыпьте грибы 2 измельченными зубками чеснока и запекайте, пока грибы не станут мягкими, переложите их на тарелку. Соедините в миске 1 ч. ложку сахара, 1 ст. ложку винного уксуса, по 0,25 ч. ложки соли и перца. Обмажьте этой смесью 4 свиных эскалопа, через 5 минут поджарьте их с обеих сторон до коричневого цвета на раскален-



ном масле. Переложите мясо в противень, где вы готовили грибы, а в этой сковороде поджарьте мелко порезанную луковицу. Мясо доведите в духовке до готовности, выньте, дайте отдохнуть. К луку добавьте 2 ст. ложки коньяка, 1 ч. ложку винного уксуса, варите 0,5 минуты, добавьте грибы, слейте в сковороду сок с противня и уменьшите огонь до минимума. Добавьте при помешивании 3 ст. ложки сливок, 0,5 ч. ложки соли и 0,25 ч. ложки свежемолотого черного перца. Когда соус запузырится, снимите с огня. Разложите мясо по тарелкам, полейте соусом с грибами, подавайте на гарнир картофельное пюре или спаржевую фасоль.

ХОТ-ДОГ НА ТАЙСКИЙ МАНЕР

Смешайте 0,5 стакана дижонской горчицы с 2 ст. ложками пюре из манго, порезанной кубиками половинкой манго и 0,25 ч. ложки сушеной мяты.

Для сосисок смешайте 900 г пропущенной через мясорубку куриной мякоти, по пучку мелко порубленной кинзы и мяты, 100 г сливочного сыра, 1 ст. ложку специй для курицы (в идеале тандури масала), по 1 ст. ложке измельченного чеснока и имбиря, 1 ч. ложку пажитника, измельченный стручок острого или пикантного перца, 2 мелко порезанные луковички и 2 взбитых яйца, соль по вкусу. Разделите смесь на порции и сформируйте каждую в сосиску. Выложите сосиски на блюдо и поставьте в холодильник на 30 минут.

На раскаленном растительном масле поджарьте сосиски до румяной корочки, затем уменьшите огонь и жарьте до готовности. Переложите сосиски в миску и накройте фольгой, чтобы они не остыли. Нарежьте тонкой соломкой большое зеленое яблоко и стручок зеленого пикантного перца. В отдельных емкостях залейте их яблочным уксусом и оставьте на 15 минут для маринования. Булочки для хот-догов разрежьте пополам и обжарьте места разреза на сливочном масле для образования золотистой корочки.

Соберите хот-доги, положив к каждой сосиске понемногу горчицы с манго, листьев мяты, рукколы, соломки из яблока и перца. При желании можете добавить немного майонеза.



Приготовьте фарш из 1 кг молодой баранины или ягнятины, 2 ст. ложек кешью и 1 зубка чеснока. Добавьте к нему 2 ст. ложки соуса чемичурри, 1 ч. ложку гарам-масала или специй по выбору, 2 очень мелко порезанные красные луковички, 0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха и соль по вкусу, тщательно вымешайте. Влажными руками сформируйте на предварительно замоченных шпажках кебабы и запеките их в духовке или поджарьте на решетке на огне, поливая растопленным сливочным маслом. Готовые кебабы сбрызните лимонным соком, подавайте с чемичурри и кинзой.



КУРИЦА ГРИЛЬ В МАРИНАДЕ ИЗ ЙОГУРТА

Смешайте в широкой емкости 0,25 стакана натурального йогурта или сметаны, по 1 ч. ложке измельченного свежего имбиря, молотого тмина, паприки и соли. Небольшую курицу разрежьте пополам вдоль хребта, положите в смесь разрезом вниз, накройте пленкой и поставьте в холодильник на 2-3 часа. Разогрейте решетку до средней температуры, смажьте маслом, выложите на нее курицу, удалив предварительно излишки маринада. Запекайте курицу на огне сначала кожей вниз, потом переверните. Готовую курицу положите на доску и разделайте на кусочки, если надо, или оставьте половинками, полейте лимонным соком. Подавайте курицу с соусом хариса. Для его приготовления поддержите в разогретой духовке, пока не пойдет запах, высыпанную на противень смесь из 2 ч. ложек семян кориандра, по 1 ч. ложке семян зиры и тмина. Выньте противень и дайте специям остыть. Испеките 1 большой сладкий красный перец и измельчите вместе с 3 зубками чеснока. В ступке истолките остывшие специи, добавьте к ним 0,25 ч. ложки острого красного перца, 2 ст. ложки паприки. Соедините специи с перцем и чесноком, посолите по вкусу, добавьте 2 ст. ложки оливкового масла высокого качества и тщательно перемешайте. Переложите харису в чистый контейнер, налейте сверху немного масла и храните в холодильнике до 3-6 недель.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ С СОУСОМ ИЗ ПЕРСИКА

Смешайте в комбайне пачку соуса барбекю с 1 зубком чеснока, 2 очищенными персиками, посолите и поперчите по вкусу, отложите 0,5 стакана соуса. У 24 куриных крылышек отделите самые толстые части, смешайте с соусом, положите в полиэтиленовый пакет и поместите в холодильник на 1 час. Поджарьте крылышки на решетке до готовности, затем смажьте оставшимся соусом и жарьте до готовности. Подавайте с мелко порезанным зеленым луком и соусом. Для него смешайте пюре из 4 персиков, 0,33 стакана сахара, 0,25 стакана яблочного уксуса, 1 измельченный зубок чеснока и 2 ст. ложки острого томатного соуса. Варите соус на слабом огне, пока он не загустеет, посолите по вкусу и подавайте к крылышкам гриль.

КРЕВЕТКИ С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ

Смешайте 3 ст. ложки соевого соуса, по 2 ст. ложки коричневого сахара и сока лайма, по 1 ст. ложке оливкового масла и кетчупа, 2 измельченных зубка чеснока, 1 ч. ложку молотого кориандра, 0,5 ч. ложки молотого тмина. Положите маринад в плотный полиэтиленовый пакет, туда же выложите 0,5 кг сырых крупных креветок, завяжите пакет, пошевелите его, чтобы креветки покрылись маринадом и положите в холодильник на 30 минут. Затем нанижите креветки по 3 штуки на шампуры или предварительно замоченные деревянные шпажки и жарьте на огне до готовности.

Для соуса смешайте в комбайне в единую массу 1 очищенное и порезанное кислое яблоко, дольки 1 небольшого апельсина, 2 ст. ложки сока лайма, 2 порезанных зеленых лука, 1 ст. ложку листиков мяты, 1 ч. ложку сахара и кусочек острого перца. Держите соус до подачи в холодильнике.



ПИРОГ С КЛУБНИКОЙ И ПЕРСИКАМИ

Для теста смешайте 1,5 стакана муки с 1 ст. ложкой сахара, 0,5 ч. ложки соли, добавьте к муке 0,5 пачки сильно охлажденного и порезанного кусочками сливочного масла. Перетрите муку с маслом руками, пока масло не станет размером с мелкий арахис. Добавляйте по 1 ст. ложке ледяную воду в тесто и перемешивайте, добавьте 3-5 ложек воды. Как только вы сможете сжать несколько кусочков теста или они слипнутся, тесто готово. Переложите его в пакет и уберите на ночь в холодильник.

Утром дайте тесту немного согреться, раскатайте, застелите им форму для пирога, обрежьте излишки теста по краю. 4 крупных персика очистите, и порежьте кубиками, добавьте к ним 2,5 стакана порезанной клубники, 2 ст. ложки лимонного сока, 0,75 стакана сахара, 0,25 стакана крахмала и 2 ст. ложки очень мелко порезанного базилика. Все хорошенько перемешайте и выложите в форму. Из 0,75 стакана муки, 0,5 стакана коричневого сахара и 6 ст. ложек порезанного охлажденного сливочного масла руками сделайте крупку. Посыпьте ею пирог и выпекайте в разогретой духовке до золотисто-коричневой корочки, пока начинка не начнет пузыриться. Дайте пирогу остыть на решетке, подавайте прямо в форме.



ЧЕРНИЧНЫЙ ЧИЗКЕЙК

Измельчите печенье со вкусом топленого молока в крошку, соедините 0,75 стакана крошек с 2 ст. ложками растопленного сливочного масла, выложите в разъемную форму и утрамбуйте. Поставьте основу в холодильник, пока готовите верх чизкейка.

Для этого распустите в 2 ст. ложках холодной воды 1,5 ч. ложки желатина, сначала дайте ему набухнуть, потом распустите на водяной бане. Блендером смешайте 250 г сливочного сыра, 1,5 ч. ложки лимонного сока, 0,5 ч. ложки цедры лимона, по 1 стакану черники, жирных сливок и крема маршмеллоу (можно заменить взбитым с сахарной пудрой белком). Добавьте к этой массе желатин, еще раз все взбейте, вылейте поверх основы, разровняйте, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник до полного застывания. Перед подачей снимите бортики формы.



ПИРОГ С МАЛИНОЙ И ЕЖЕВИКОЙ

Взбейте 100 г размягченного сливочного масла с 0,75 стакана сахара и 1 крупным яйцом, затем добавьте смесь из 2,5 стаканов муки, 0,5 ч. ложки разрыхлителя, 1 ч. ложки молотой корицы и 0,25 ч. ложки соли. Соедините все, чтобы получилась крупка. Отложите 0,5 ста-

кана крупки для посыпки, остальную выложите в форму или на противень, утрамбуйте, испеките до светло-золотистого цвета, дайте основе остыть. Испеките 1 кг сезонных яблок и протрите через дуршлаг. Добавьте в яблочное пюре 2 ст. ложки коричневого сахара, 0,5 ч. ложки корицы и мускатного ореха на кончике ножа. Выложите на основу яблочное пюре, разровняйте, поверх разложите по 1 стакану свежих ягод малины и ежевики, посыпьте отложенной крупкой и выпекайте до золотисто-коричневого цвета. Дайте пирогу остыть и разрежьте на куски.



МАЛИНОВЫЕ КВАДРАТИКИ

Приготовьте тесто, как в рецепте пирог с клубникой и персиками, из 3,75 стаканов муки, 4 ч. ложек сахара, 1,5 ч. ложек соли, 1,5 стаканов сливочного масла и холодной воды (от 0,5 до 1 стакана), разделите его на две части и положите в холодильник на ночь. Раскатайте половину теста, выложите в форму, заполните начинкой, сверху накройте вторым раскатанным пластом теста, защипите края, сделайте несколько надрезов в верхнем слое теста, смажьте 5 ч. ложками жирных взбитых сливок, посыпьте 1 ст. ложкой сахара и выпекайте в разогретой духовке до золотисто-коричневого цвета.

Для начинки соедините 2 стакана сахара, две трети стакана муки, 0,25 ч. ложки соли, 1 ст. ложку лимонного сока и 8 стаканов малины. Осторожно перемешайте, чтобы ягоды покрылись смесью муки и сахара, и выложите в форму.

Когда пирог будет готов, дайте ему полностью остыть и разрежьте на порционные квадратики.



ЛИМОНАД ИЗ ЕЖЕВИКИ

Высыпьте в кастрюлю 1 стакан свежей ежевики, 3 ст. ложки сахара, 5 листьев базилика, добавьте сок 2 крупных лаймов, 0,5 стакана воды, доведите до кипения, ложкой раздавите ягоды и варите на слабом огне 5 минут, затем дайте немного остыть, пропустите через блендер, затем перелейте в кувшин над ситечком, чтобы собрать семена. Добавьте 1,5 стакана холодной воды, попробуйте, если вкус будет слишком насыщенным, добавьте еще холодной воды до нужного вам вкуса.



АРБУЗНЫЙ МОХИТО

Измелчите в блендере освобожденную от косточек мякоть половины арбуза среднего размера, перелейте в большой кувшин, добавьте треть стакана лимонного сока, 20 измельченных листиков мяты, 0,25 стакана белого рома на каждый стакан арбузного сока. Смесь хорошенько взбейте, опробуйте и при необходимости добавьте немного сахарного сиропа. Подавайте мохито со льдом и ломтиком лимона или лайма.



ДЕСЕРТ В БОКАЛЕ

Залейте 2,5 ст. ложки желатина 0,25 стакана холодной воды и оставьте для набухания на 15 минут. 3 стакана жирных сливок прогрейте с 0,75 стакана сахара, пока сахар не растворится. Растопите набухший желатин на водяной бане. Добавьте в сливки желатин и 1,5 ч. ложки ванильного экстракта, перемешайте, разлейте по 8 винным бокалам, накройте и поставьте их на ночь в холодильник. 1 кг любых ягод разомните вилкой, смешайте с 0,25 стакана сахара и 0,33 стакана белого сладкого вина типа мускат, время от времени помешивайте, пока ягоды не дадут сок. Через 1-1,5 часа окончательно перемешайте и разлейте «компот» по бокалам поверх застывших сливок. Сразу подавайте десерт, украсив листиком мяты.



ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ

В большой кастрюле доведите до кипения 4 стакана воды, добавьте две трети стакана сахара и размешайте до растворения. Снимите кастрюлю с огня и опустите в воду 5 пакетиков зеленого чая. Через 5-8 минут, выньте пакетики и добавьте еще 4 стакана кипяченой воды. В другой кастрюле доведите до кипения 0,25 стакана воды и 0,5 кг малины, уменьшите огонь до минимального и варите 3 минуты, затем процедите получившийся сок в кастрюлю с чаем. Дайте напитку остыть, подавайте со льдом, несколькими ягодками малины и ломтиком лимона.

Хозяюшке НЕОБЫЧНЫЙ МАРИНАД

Всем известен маринад из лука и уксуса, обычно раньше только им и пользовались, потом стали заменять уксус лимонным соком, кефиром, пивом, минеральной водой, майонезом. Но в любом деле есть новаторы, которые ищут какие-то новые вкусы и находят. Попробуйте, может быть какой-то из предложенных маринадов станет вашим любимым.

● Кроме привычных соли, перца и лука, добавьте к 1 кг любого мяса зерна 1 граната, 0,5 литра гранатового сока и молотый кориандр по вкусу. Мясо должно мариноваться не менее 2 часов.

● Для маринада из сока 1 грейпфрута и пучка кинзы ничего кроме мяса, соли и перца больше не нужно. Мясо желательно держать в этом маринаде не менее 5 часов.

● Даже очень жесткое мясо станет нежным, если вы его посолите, поперчите, перемешаете с луком и поставите на несколько часов в холодильник, а за 1-2 часа до приготовления добавите в него 2-3 измельченных киви. Если мясо не жесткое, киви можно добавлять не раньше, чем за полчаса. Для птицы маринад не подходит, так как превращает птичье мясо в фарш.

● Поперченное мясо смешайте с 2 ч. ложками соевого соуса, 3 измельченными зубками чеснока, натертым кусочком имбиря длиной в 1 см и 2 ч. ложками лайма. Достаточно подержать мясо в этом маринаде при комнатной температуре всего 30 минут и можно готовить.

ВНИМАНИЕ! Если вы маринуете мясо в течение 2 часов и менее, его можно оставить на воздухе, если больше, надо поставить его в холодильник. На жаре никакой

маринад не спасет мясо, если ему надо стоять 5 часов и более.

АРОМАТНЫЙ ДЫМ

Что в приготовленной на открытом огне пище самое приятное? Конечно, запах дымка. Некоторые добавки к углям помогут вам достичь особенно аппетитных ароматов.

● Если вам нравится, чтобы рыба пахла лимоном или лаймом, за 5 минут до готовности рыбы посыпьте угли цедрой.

● Очень приятный аромат придают дыму опилки фруктовых деревьев или виноградной лозы. Добавьте большие щепки в начале жарки, а небольшие лучинки, чтобы только поддерживать огонь, в конце приготовления.

● Редко кто готовит на огне фрукты, и напрасно, они получаются особенно вкусными. Фрукты будут особенно хороши, если для ароматизации вы добавите к углям смоченные водой палочки корицы, несколько бутонов гвоздики, звездочек бадьяна или горошин душистого перца.

● Аромат уже готового блюда будет сногшибательным, если в конце приготовления вы посыплете угли веточками свежего розмарина или тимьяна, измельченными лавровым листом, смоченными водой неочищенными зубчиками чеснока.

ВСЕ НА ПИКНИК!



КАК ИЗМЕРИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ОГНЯ

Всем известно, чтобы мясо получилось сочным, его надо сначала обжарить на сильном огне, чтобы запечатать внутри соки. Но как определить температуру огня, в него ведь термометр не сунешь? Собственной ладонью.

Держите ладонь над огнем на расстоянии 10 см и считайте, но не «раз», «два». «три», а «тысяча один», «тысяча два» и т. д. Если сумеете вытерпеть до пяти, то температура небольшая — всего 100-150°, если терпения хватит всего на 3 секунды — жар средний — 180-190°, а если практически сразу отдерните руку, температура выше 190 градусов, и жар очень сильный. От того, какова температура огня, зависит, как долго надо готовить блюдо.

Чтобы предотвратить образование пламени и копоти, высыпьте на угли несколько горстей крупной соли. Кстати, соль поможет дольше сохранить температуру огня без добавления новой порции углей.

СКОЛЬКО НУЖНО ВРЕМЕНИ

Когда вокруг мангала собирается семья или компания друзей, всем хочется быстрее отведать приготовленной на огне вкуснятины. И в такие моменты надо хотя бы приблизительно представлять, сколько времени займет процесс жарки на огне.

Время зависит от трех факторов: от толщины куска, степени его промаринованности и от температуры углей. Время, которое мы указываем, относится к хорошо замаринованному куску средней величины. Минимальное время соответствует приготовлению при высокой температуре, максимальное — при низкой температуре.

Шашлык из рыбы — 8-10 минут.

Рыбное филе толщиной 2 см — 5-10 минут.

Говяжий стейк толщиной 2,5 см — 6-12 минут в зависимости от степени прожаренности.

Отбивная из филе баранины без косточки — 10-12 минут.

Свинные ребрышки (часто поворачивая, чтобы жир не подгорел) — 20-30 минут.

Стейк или отбивная на косточке — 12-14 минут.

Куриная грудка — 10-12 минут.

Куриные бедра без костей — 8-10 минут.

Стейк или эскалоп из индейки — 6-8 минут.

Утиная грудка — 10-15 минут.

Кружки баклажанов толщиной 1 см — 8-10 минут.

Грибы (шляпки шампиньонов) — 8-10 минут.

Сладкий перец (половинки или четвертинки) — 6-8 минут.

Помидоры, разрезанные пополам — 6-8 минут.

Определить готовность мяса можно еще вручную. Нажмите пальцем на кусок мяса на постном участке. Если мясо упруго поддается, значит, внутри оно еще сырое. Прожаренное мясо нажатием пальцем не поддается.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

Первый завтрак **АМЕРИКАНЦЕВ, КАНАДЦЕВ И АНГЛИЧАН** — ранний и обильный, за ним следует второй завтрак (ленч) — в 12 часов. Обедают поздно, в 18-20 часов. Американцы любят горячий натуральный кофе со сливками, англичане — крепко заваренный чай с молоком. Чай со сливками англичане не пьют. Во время обеда на столе обязательно должна быть охлажденная вода. Маленькая слабость англичан и американцев — смешанные напитки с добавлением дробленого льда (флипсы).

Французы гордятся своей кухней и всегда с удовольствием выслушивают из уст иностранцев восторги по поводу какого-нибудь национального блюда или напитка. Еду на тарелке оставлять не принято. Французы считают себя большими гурманами. Поэтому если за столом вы попросите соль, показывая тем самым, что угощение недосолено, это может быть расценено как неуважение по отношению к хозяевам. Одно из самых важных правил — запрет на обсуждение денежных вопросов за столом. Это считается грубостью. Принято говорить на отвлеченные темы. По традиции «французскому» обеду предшествует аперитив — рюмка портвейна, виски с содовой или анисового ликера, во время обеда выпивается три-четыре бокала вина — красного или белого, в зависимости от блюд, а после кофе или десерта приходит время пить крепкий ликер, коньяк или фруктовую водку. Десерт во Франции подается без чая и кофе.

Завтрак **ИТАЛЬЯНЦА** очень скромный — чашка кофе с молоком и бутерброд. Зато обед, который начинается в 13 часов, состоит из спагетти, нескольких закусок, первого и второго блюда, салатов из вареных и сырых овощей. На десерт подают свежие или консервированные фрукты, фруктовые салаты, кондитерские изделия, сыры. Обед заканчивается маленькой чашечкой кофе по-восточному или любимым лакомством итальянцев — кофе со сливками, горячим молоком.

Обед в **ИСПАНИИ** не требует пунктуальности. К тому же, гости не будут ждать пока хозяйка разложит блюдо по тарелкам, они сами возьмут нужный кусочек. А если еда не понравится, то скажут об этом прямо.

Немцы — большие педанты. При любых обстоятельствах немцы не

О ВКУСАХ НЕ СПОРЯТ, ИЛИ ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО ЭТИКЕТА

Слово «этикет» известно в каждой стране. Но везде есть свои обычаи и особенности, которые формировались в течении многих столетий. И в каждой стране они приобрели свои характерные нюансы, свойственные культуре, традициям общения и многим другим очертаниям. Поэтому неудивительно, что у многих народов нарушение принятых правил застольного этикета может быть расценено как преднамеренное оскорбление хозяев.



расслабляются и держат вилку в левой руке, а нож — в правой. Руки со стола не убирают, оба запыляясь во время обеда касаются стола.

В **БОЛГАРИИ** салаты из свежих овощей подают незаправленными. На столе вы всегда найдете оливковое масло, соль и специи, которыми по желанию можно заправить салат.

В **ПОЛЬШЕ** к первым блюдам — борщам и щам, вместо хлеба принято подавать отварной картофель.

Если вы обедаете в обществе подданных **КОРОЛЕВСТВА**, знайте, что первый бокал будет поднят в честь правящей коронованной особы.

В **ШВЕЦИИ** почетному гостю оставляют место слева от хозяйки дома. (В других странах почетного гостя принято сажать справа.)

В **ПОРТУГАЛИИ** нельзя просить солонку. Их повара считают, что они готовят идеально, что-то солить или перчить уже не нужно. Такое желание клиента очень их обидит.

В **ЯПОНИИ** завтрак начинают с чая и обязательно к нему подают мягкий сыр. Сливочное масло подается к обеду и ужину. Особенностью национального этикета является традиция употреблять первые блюда три раза в день, но небольшими порциями. Кстати, суп можно пить прямо из тарелки, не используя столовую ложку.

Громкое чавканье в Японии, отнюдь не признак плохих манер, так они выражают свой восторг и уважение к повару.

Жители **КОРЕИ** едят очень мало мяса, отдавая предпочтение блюдам из овощей, риса и бобов. Не стоит предлагать корейцам кефир, сыр, сметану, кофе, какао и картофельные гарниры — эти продукты в Корее практически не едят.

В **АФГАНИСТАНЕ**, если хлеб падает на пол, его поднимают и обязательно не целуют.

Любопытен кофейный этикет **АРАБСКИХ** стран, где, как известно, черный кофе пьют в больших количествах. Аборигены предпочитают очень крепкий кофе, без сахара, но хорошенько приправленный кардамоном. Если гость выпивает чашку кофе и отдает ее хозяину, чашка мгновенно наполняется ароматным напитком. По правилам хорошего тона, так продолжается до тех пор, пока гость один не выпьет весь кофе из кофейника. Когда кофе больше не хотят (или не могут) пить, нужно покачать чашечкой из стороны в сторону или перевернуть ее вверх дном. Если перед кофе подают прохладительные напитки, это означает, что встреча подходит к концу.

Обычно иностранных гостей угощают блюдами **НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ**. Многим иностранцам, которые попадают в многонациональную Россию, очень нравятся пельмени, блины, пироги с мясом, щи, борщи, домашние соленья, котлеты по-киевски, голубцы. Однако, нужно учитывать привычки и вкусы своих гостей. Например, **итальянцы не любят**, и жирную свинину, едят только белый хлеб. **Чехи избегают** блюд из отварной рыбы, баранины и рубленого мяса. **Гости из скандинавских стран** останутся голодными после шашлыка и других угощений кавказской кухни. **Англичане не едят** вареные колбасы, сосиски, каши и рыбные супы. **Венгры не едят** кисели и морскую рыбу, **румыны не употребляют** соусы и черный хлеб.

Этот список можно было бы продолжать очень долго. В каждом государстве есть свои обычаи и нравы, которые непременно отражаются на национальной кухне и застольном этикете. То, что одним покажется странным, для других будет нормой жизни.

Подготовила
Галина УШАКОВА



Вам наверняка понравится летняя сумка, издавна радующая глаз. Связана она в виде ромба с закругленными углами, с одной ручкой-петлей. Низ сумки оформлен длинной бахромой, а верх сумки застегивается на «молнию».

Сделайте выкройку сумки из бумаги и в процессе вязания прикладывайте полотно к выкройке.

Ширина сумки 40 см, высота 34, длина каждой стороны в готовом виде 25 см.

Вам потребуется: пряжа разных цветов — 250 г, в том числе пряжа бежевого цвета — 150 г, немного пряжи белого, бирюзового и темно-синего цвета, (хлопок 100% 300 м/100 г), крючок № 2,5, игла для сшивания, застежка «молния» длиной 50 см, ткань для подкладки (2 куска 36 на 42 см).

Узоры:
— по Схеме.

Описание работы

Сумка связана столбиками с накидом, по кругу, начиная от центра. Наберите крючком цепочку из 7 в.п., замкните в круг, вводя крючок в центр замкнутого круга, свяжите **1-й ряд**: 3 в.п. для подъема, 10 ст. с/н.

2-й ряд: из каждого ст. с/н предыдущего ряда свяжите по 2 ст. с/н, далее вяжите по **Схеме**. Принцип прибавления столбиков следующий: в верхней и нижней частях сумки с левой и правой сторон, в каждом ряду прибавляйте одновременно по 3 ст. с/н (см **Схему**), за счет этого вязание будет резко увеличиваться в стороны. По центру полотна в верхней и нижней половинах сумки прибавляйте по 2 ст. с/н в каждом ряду, располагая прибавки через несколько столбиков друг от друга (см. **Схему**).

Вяжите сумку на высоту 11 рядов, располагая цвета ниток в следующем порядке:

1-2-й ряды — нитки темно-синего цвета;

3-4-й ряды — нитки бирюзового цвета;

5-6-й ряды — нитки белого цвета;

7-11-й ряды — нитки бежевого цвета.

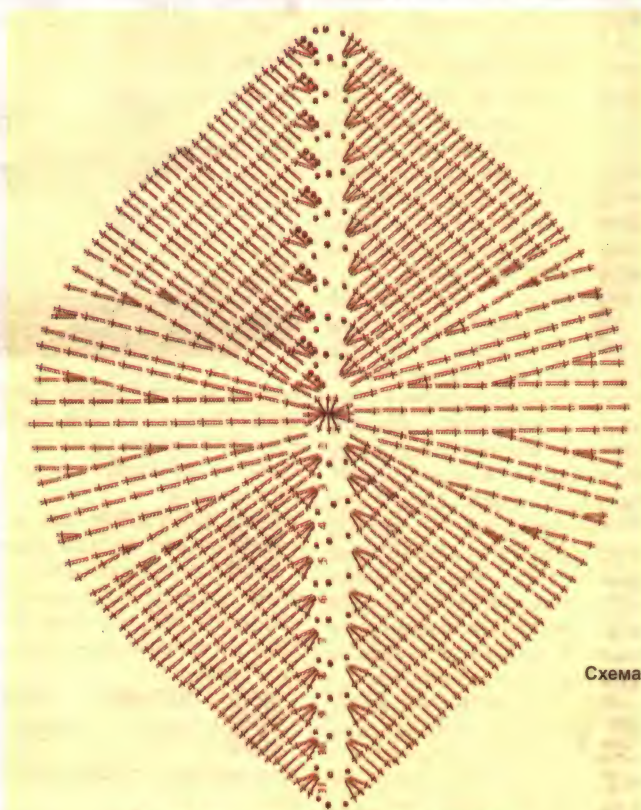
Свяжите 11 рядов и сверьте размеры, если вам необходима сумка большего размера, то довяжите недостающие ряды.

По этой же схеме свяжите второе полотно сумки, затем сшейте сумку по двум нижним сторонам и по этой линии сделайте бахрому.

Бахрома: нарежьте нитки разных цветов длиной 35 см, возьмите несколько разных нитей сразу, сверните пополам, полученную петлю протяните через крайнюю петлю полотна сумки. Сделайте такую бахрому по всему низу сумки.

Ручка: для ручки свяжите цепочку из воздушных петель, длиной 35 см, замкните в круг и свяжите по кругу 2 р. ст. с/н.

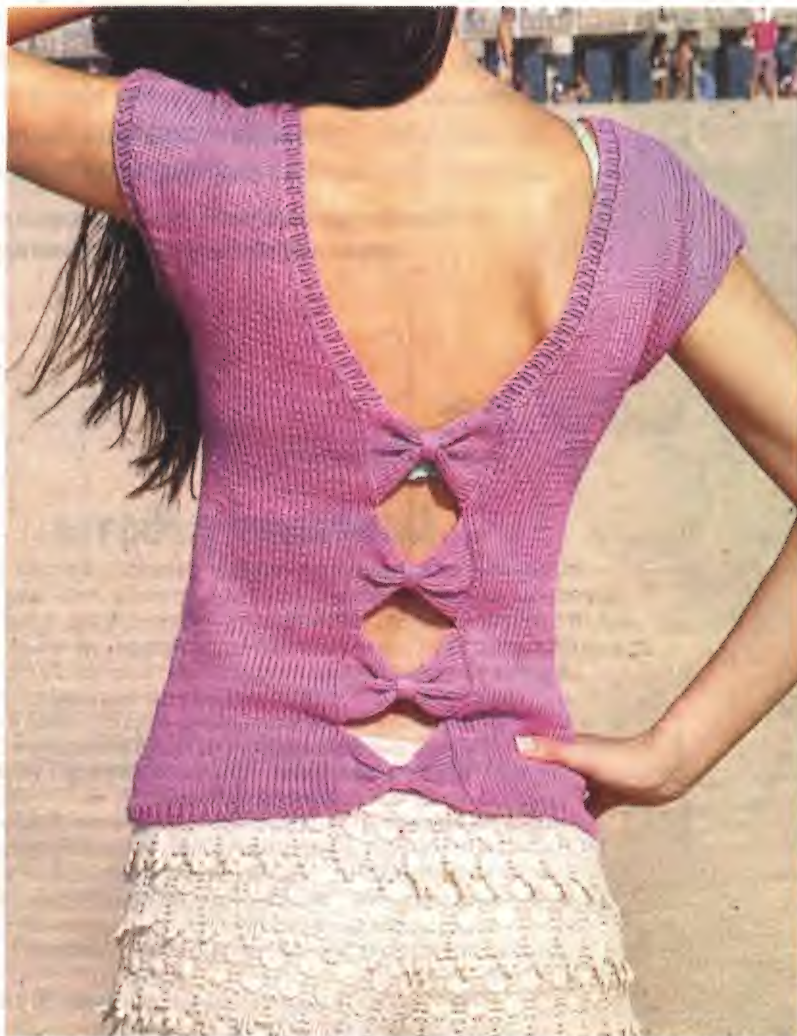
Сборка: пришейте ручку к одному из углов сумки (в соответствии с выкройкой). По выкройке сделайте подкладку, вшейте в сумку подкладку и молнию.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н)

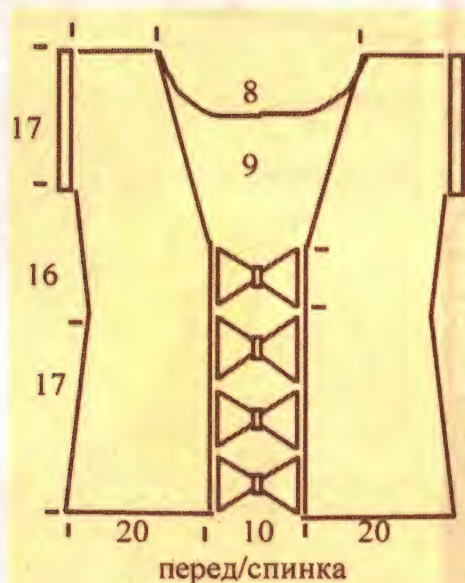
Размер 46-48. Длина по спинке — 50 см.



Яркий приталенный топ, со спинкой, украшенной отдельно связанными бантиками, со спущенными плечами, напоминающими крылышки — это настоящая находка на лето!

Не забывайте сделать образец и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: пряжа яркого цвета — 350 г (хлопок 100% 350 м/100 г), спицы № 2,5, игла для сшивания.



Узоры:

- лицевая гладь
- резинка 1x1.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 92 п., свяжите 6 р. резинкой 1x1, а затем вяжите лиц. гладью, убавляя с боковых сторон по 1 п. через каждые 8 р. для приталивания топа. Первое убавление сделайте через 10 р. от начала вязания. Через 17 см от начала вязания, вместо убавлений делайте прибавки со стороны боковых швов до линии груди (еще 16 см вверх). Следующие 17 см вяжите следующим образом: по боковым линиям через 6 р. делайте по 1 прибавке (всего сделайте 7 прибавок), для того, чтобы спущенное плечо напоминало крылышки. Через 9 см от линии груди (42 см от начала вязания), по центру переда закройте 30 п. и довяжите две половины переда по отдельности: по линии горловины закройте последовательно через ряд (в лицевых рядах) 3, 3, 2, 1, 1 петлю, а далее вяжите без убавлений на нужную глубину горловины (8 см от линии горловины). Если хотите связать горловину более глубокой, то закройте 30 п. не через 9 см от линии груди, а ближе к линии груди.

Вторую половину переда закончите симметрично первой.

Спинка: спинка связана из двух отдельных деталей, соединенных между собой бантами. Для левой половины спинки наберите 36 п., свяжите 6 р. резинкой 1x1, затем вяжите лицевой гладью, убавляя с боковой стороны по 1 п. через 8 р. Первое убавление сделайте через 10 р. от начала вязания. Через 17 см от начала вязания, вместо убав-

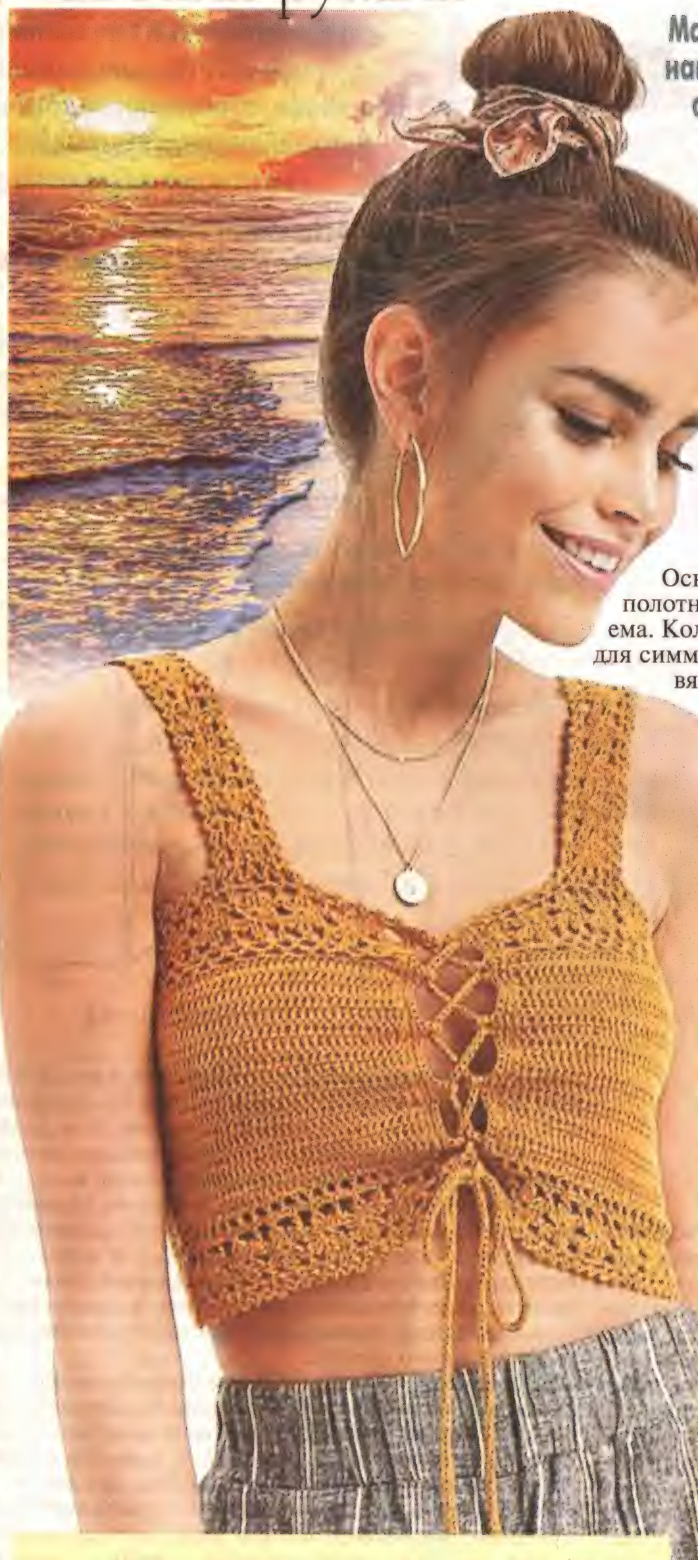
лений, делайте прибавки со стороны боковых швов до линии груди (еще 16 см вверх). Следующие 17 см вяжите следующим образом: по боковым линиям через 6 р. делайте по 1 прибавке (всего сделайте 7 прибавок) для того, чтобы спущенное плечо напоминало крылышки. По краю полотна со стороны центра спинки вяжите по 2 п. вместе через каждые 4 р. (всего 8 таких убавлений), далее убавляйте через 6 р. (всего 8 таких убавлений). В результате линия выреза спинки получится с небольшим красивым закруглением. Далее вяжите на нужную высоту спинки без убавлений по центру спинки. Вторую сторону спинки свяжите симметрично первой.

Бант: наберите на спицы 25 п. и свяжите их лиц. гладью на высоту 10 см. Закройте все петли. Кроме того свяжите лицевой гладью ленточку для оформления центра банта. Для этого наберите на спицы 7 п. и свяжите лицевой гладью полосу длиной 5 см. Закройте все петли. Бант можно собрать сразу, а можно и на готовом изделии.

Обвязка топа: сшейте боковые швы, затем обвяжите горловину. Для этого наберите из края петли по линии горловины переда и спинки (до линии груди). Свяжите 6 р. резинкой 1x1 и закройте все петли.

Затем таким же образом обвяжите проймы (крылышки). Наберите петли из края проймы переда и спинки и свяжите 6 р. резинкой 1x1. Закройте все петли. Так же обвяжите вторую пройму.

Сборка: пришейте к обеим сторонам спинки заготовки для бантов, располагая их рядом. Затем отдельно связанными лентами стяните центры бантов. Сшейте боковые швы. Если по какой-то причине ширины бантов не хватает и между ними появились просветы, то смело можете оставить так. Или свяжите еще один бант.



Маленький оранжевый топ, связанный столбиками с накидами, с отделкой в виде шнуровки и красивыми ажурными полосами по верху, низу топа и такими же ажурными бретелями — отличная вещь для отдыха. Подойдет и к шортам, и короткой юбке.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: пряжа оранжевого цвета — 250 г (хлопок 100% 500 м/100 г), крючок № 1,7, игла для сшивания.

Узоры:

- по Схеме
- полоса из цветочков.

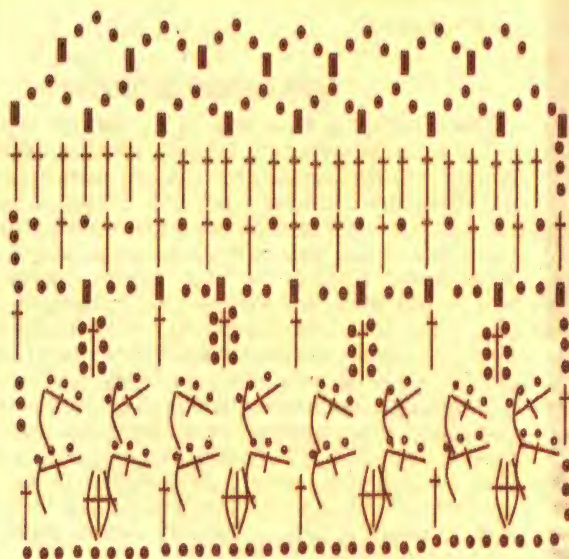
Описание работы

Основное полотно топа (перед и спинка) вяжется одним полотном. Наберите цепочку из 161 в.п. плюс 3 в.п. для подъема. Количество петель должно быть кратное 8-ми, плюс 1 в.п. для симметрии. По Схеме свяжите 4 ряда узора, начиная с 5-го вяжите топ столбиками с накидом до высоты 20 см, затем свяжите 6-й и 7-й ряды по Схеме и повторите вязание отделочной полосы для верха топа с 1-го по 4-й ряд. Общая высота топа теперь будет равняться 25 см.

Бретели: наберите цепочку из 80 в.п., свяжите с 1-го по 4-й ряд узора по Схеме.

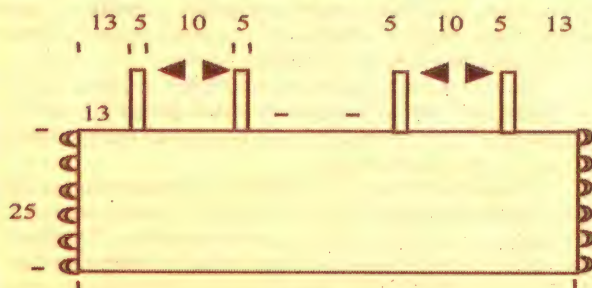
Обвязка: пришейте бретели к топу и обвяжите всю горловину, проймы и низ топа по примеру 6-го ряда, указанного на Схеме, арками из 3-х в.п. Левую и правую полочки топа по центру переда обвяжите столбиками без накида, одновременно вяжите цепочки для петель (для шнуровки) из 6-ти в.п. через 7-8 ст. с/н..

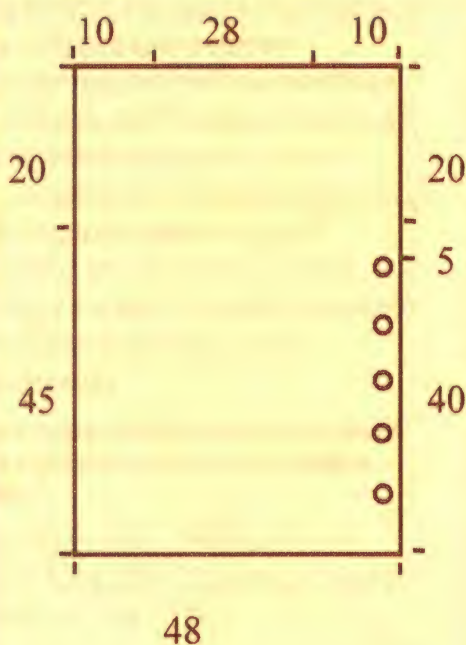
Шнур: свяжите цепочку из в.п. длиной 130 см, проденьте шнур в петли правой и левой полочки, внизу завяжите бантиком.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в.п.)
- ┆ — столбик без накида (ст.б/н)
- † — столбик с накидом (ст.с/н).





Ажурный пляжный топ из двух прямоугольников с горловиной «лодочка», украшенный узкими полосками цветов радуги, по бокам застегнутый на пуговицы, станет настоящей находкой в период отдыха.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа бежевого цвета — 350 г, остатки пряжи красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого и фиолетового цветов (хлопок 100% 400 м/100 г), спицы № 2,5, игла для сшивания, 12 пуговиц Ø 20 мм.

Узоры:

Ажурный узор: для образца наберите четное количество петель.

1-й ряд: кромочная петля, *две петли провяжите вместе лиц. п., накид*, от* до* вяжите до конца ряда.

2-й и все четные ряды вяжите изнаночными петлями.

3-й ряд: кромочная петля, лицевая, *две петли провяжите вместе лицевой петлей, накид*, от* до* вяжите до конца ряда раппорт узора первые 4 ряда, начиная с 5-го ряда повторяйте узор.

Платочная вязка: все лицевые и изнаночные ряды вяжите лицевыми петлями.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 102 п. нитками бежевого цвета, свяжите 18 р. платочной вязкой, следующие ряды вяжите следующим образом: 7 п. по правому краю вяжите платочной вязкой до самого верха полотна, 88 п. вяжите ажурным узором по описанию, 7 п. по левому краю полотна вяжите платочной вязкой.

Далее свяжите 16 р. ажурным узором бежевыми нитками, 17-й и 18-й ряды свяжите лицевыми петлями, смените цвет ниток на фиолетовый (далее последовательно на голубой, зеленый, желтый, оранжевый, красный), свяжите 4 р. платочной вязкой, смените цвет ниток на бежевый и повторяйте вязание полос от* до* в такой же последовательности.* После вязания 4-х рядов нитками красного цвета, свяжите 12 р. платочной вязкой и закройте все петли.

Одновременно на левой боковой планке переда делайте прорезные петли для пуговиц. Три петли для пуговиц расположите на цветных полосках, остальные петли делайте через 10 р. (вверх) от цветной полосы.

Для получения петли в начале ряда провяжите 2 п., затем свяжите 2 п. вместе, накид, еще накид, 2 вместе, дальше вяжите ряд в соответствии с узором. Поверните вязание, довяжите до петли, один из двух накидов свяжите лицевой петлей, второй - изнаночной, для того, чтобы не потерять одну петлю. Далее продолжайте вязать планку платочной вязкой.

Спинку свяжите так же, как и перед.

Сборка: сшейте плечевые швы и правый боковой шов, левый бок топа зашейте частично (5 см ниже проймы), пришейте пуговицы.





Схема I

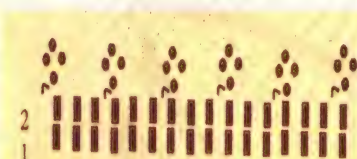
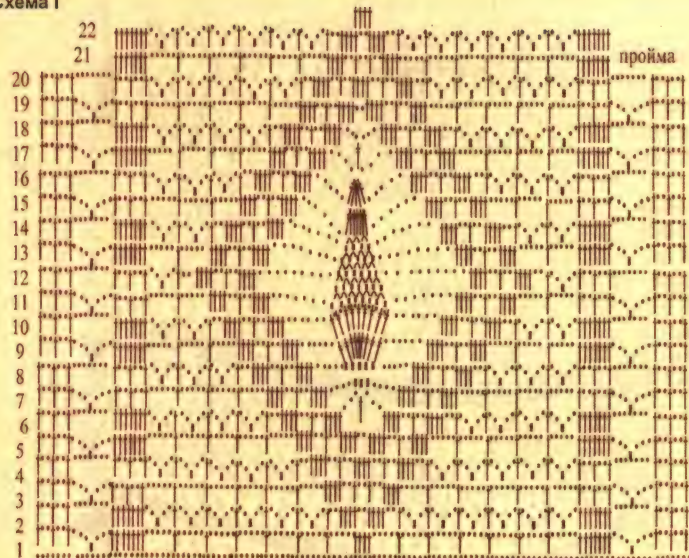


Схема II

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- — столбик без накида (ст. б/н)
- — столбик с накидом (ст. с/н)
- — столбик с 2-мя накидами
- — арка из 3-х воздушных петель
- — соединительный столбик.

Что может быть лучше для летнего отдыха на море, чем ажурная туника классического белого цвета, в технике филейного вязания? Она защитит вас от солнца и одновременно не станет препятствием для легкого ветерка с моря. Перед и спинка связаны в форме прямоугольников, что значительно облегчит работу, и связать эту чудесную тунику для вас станет большим удовольствием!

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: пряжа белого цвета — 550-600 г (хлопок 100% 500 м/100 г), крючок № 1,7, игла для сшивания.

Узоры:

— по Схеме I (для основного полотна и рукавов туники)

— по Схеме II (для обвязки края по кругу с «пико»). Для образца наберите цепочку из любого количества петель, кратного 3-м.

1-й ряд: столбики без накида по кругу,

2-й ряд: *1 ст. б/н, 4 в.п., ввести крючок в ст. б/н, вытяните петлю, слегка затяните и продолжите вязание, 2 ст. б/н в основание*, от* до* повторяйте до конца ряда. Повторяющиеся цепочки из 4-х в.п. это и есть «пико».

Описание работы

Перед: наберите цепочку из 135 в.п., 3 в.п. для подъема и по Схеме I свяжите 2 раппорта узора вверх. Раппорт узора составляет 22 ряда, затем узор повторяется с 1-го ряда. С боковых сторон исключите по 14 п. (включая столбики с/н) для пройм и свяжите вверх еще 1 раппорт узора. Перед готов.

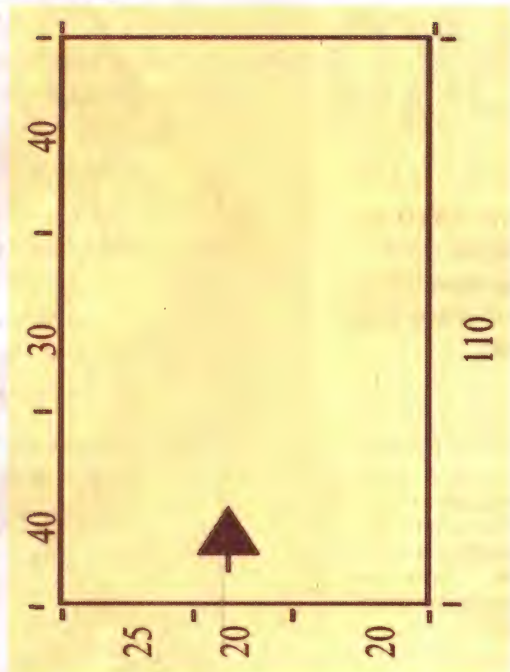
Спинка: свяжите аналогично переду.

Рукава: наберите цепочку из 90 в.п., плюс 3 в.п. для подъема и вяжите вверх петли, отмеченные скобкой по Схеме I. Свяжите вверх 2,5 раппорта узора, а далее вяжите, убавляя с каждой стороны рукава по 3 п. (включая ст.с/н) для получения оката рукава. Свяжите рукав на высоту 60 см. Рукав готов.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, плечевые швы (по 5 см), вшейте рукава в проймы. Обвяжите горловину, низ рукавов и туники двумя рядами ст. б/н с «пико» по Схеме II.



На любой размер. Длина по спинке — 65 см.



Узоры:

«Ажурные дорожки», для образца наберите четное количество петель.

1-й ряд: все петли лицевые.

2-й ряд: все петли изнаночные.

3-й ряд: кромочная петля, *2 п. вместе лиц., накид*, от* до* повторяйте до конца ряда, кром. п.

4-й ряд: изнаночные петли

5-й ряд: лицевые петли

6-й ряд: лицевые петли

7-й ряд: изнаночные петли

8-й ряд: лицевые петли

Раппорт узора в вертикальном направлении составляет 8 рядов. Повторяйте узор с 1-го ряда.

Описание работы

Накидка связана одним полотном в поперечном направлении, начиная с одной из сторон (левой или правой) и заканчивается на противоположной стороне.

Наберите на спицы нитками светло-бирюзового цвета 160 п., свяжите 32 р. (4 раппорта) по описанию узора «ажурные дорожки».

Смените цвет ниток на белые. Свяжите еще 32 р. (4 раппорта узора по описанию).

Смените цвет ниток на темно-серый, свяжите 16 р. (2 раппорта узора). Разделите вязание на 2 равные половины и вяжите их по отдельности из разных клубков на высоту 32 р. (4 раппорта), вновь соедините вязание в одно полотно, свяжите еще 2 раппорта нитками темно-серого цвета.

Смените цвет ниток на белый, свяжите 32 р. (4 раппорта узора).

Смените цвет ниток на светло-бирюзовый, свяжите 32 р. (4 раппорта узора), закройте все петли.

Ваша накидка готова.

Сверните накидку пополам, так, чтобы горловина оказалась сверху. По намеченным линиям на выкройке по боковым линиям зашейте небольшие промежутки.

Легкая, почти воздушная накидка не раз выручит вас, когда в теплые дни вам будет необходимо немного утеплиться! Простой крой и несложный ажурный узор спицами делает процесс вязания увлекательным и легким.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: пряжа светло-бирюзового, белого и темно-серого цветов — по 130 г (шерсть, мохер, акрил 500 м/100 г), спицы № 2,5, игла для сшивания.



АЖУРНАЯ НАКИДКА

Подготовила: ИВАНОВА

НЕ ТОЛЬКО ЗАСТЕЖКА

Пуговицы были придуманы для того, чтобы с их помощью застегивать одежду. Но кроме своей прямой функции пуговицы отлично справляются еще и с декоративной, превращая обычные вещи в особенные, притягивающие взгляд.

ДЕТАЛИ ОДЕЖДЫ

Пришитые в непривычном месте пуговицы совершенно преображают вещь. А место можно выбрать любое: у ворота, как отделку или брошь, на лацкане пиджака или жакета, по краю кармана, на рукаве, на штанине. Можно полностью отделать пуговицами пояс, и тогда платье заиграет совершенно новыми красками.

УКРАШЕНИЕ

Пуговицы могут украсить одежду, если вы выполните из них аппликацию, например, сердечка, якоря или мишки, а можно просто добавить цветовой акцент, расположив россыпь пуговиц пятнами или полосами. Отлично смотрятся броши из пуговиц, ткани и проволоки.

АКСЕССУАРЫ

Необычно будет выглядеть самая простая матерчатая сумка, если украсить ее яркими пуговицами.

Накидка, выполненная из обтянутых яркой тканью пуговиц, не может не привлечь внимание окружающих. Но чтобы сшить ее, потребуется немало времени.



ДЕТАЛИ ИНТЕРЬЕРА

Отлично будет смотреться на стенах вашего дома панно из пуговиц. Если вы хотите смастерить такое панно, нарисуйте на плотном картоне или обтянутой бумагой или тканью фанере контур и заполните его, приклеив пуговицы. Можно украсить пуговицами только контур рисунка. Отлично смотрятся в детской комнате панно из однотонных силуэтов известных мультяшных героев, часть одежды которых украшена пуговицами.



НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

- Лучше всего украшения из пуговиц выглядят на однотонной одежде.
- Выбирайте для отделки и аппликаций либо разноцветные пуговицы одной формы, либо пуговицы разной формы, но одного тона или близких друг к другу оттенков.
- Украшением могут стать самые простые пуговицы с четырьмя отверстиями, если вы пришьете их яркими нитками разными способами.



СУМКИ ДЛЯ ПЛЯЖА

Сумка с морской темой получится из простой соломенной корзинки. Нужно всего лишь пришить или приклеить к ней ракушки, расположив их так, как подскажет вам ваша фантазия, например, в виде стилизованных цветов. Для пришивания ракушек лучше воспользоваться прозрачной тонкой леской. Все эти материалы можно купить в отделе для рукоделия.

Мастерицы, умеющие вязать крючком, могут быстро сделать сумочку из двух круглых мотивов, связанных из хлопчатобумажных нитей, и обычного поясного ремня. Другой вариант — сделать сумку из ткани, причем лучше выбрать ткань поплотнее, с ярким рисунком.



ТУФЛИ+ВУАЛЬ

Придать новый вид любимым лодочкам можно с помощью прозрачной ткани — например, вуали, органзы или сеточки. Обтяните тканью туфельки и приклейте с помощью клеевого пистолета. Добавьте бархатные или атласные ленты-завязки, и у вас получится шикарная пара обуви в винтажном стиле.



ТОП-БЮСТЬЕ

Этот топ, который можно надеть как самостоятельно, так и поверх футболки, представляет собой полоску ткани, сшитую в два слоя, с молнией на спине и двумя концами, в одном из которых прорезана пата, в которую пройдет второй конец ткани, отчего и получается стилизованный бант. Драпировка на лифе позволяет топу лучше прилегать к телу. Тонкие бретельки лучше взять от бюстгалтера, кстати, они продаются отдельно в магазинах для рукоделия.

КЕПКА-ПЛАТОК ОТ «КЕНЗО»

Точно такой аксессуар был представлен на модном показе от известного бренда «Кензо»! Мы предлагаем сделать его самостоятельно. Для этого вам понадобятся платок и готовый козырек, обтянутый тканью.

Сложите платок вдвое треугольником. Приколите его к козырьку булавками. Пришейте платок вручную. Завяжите свободные концы платка на затылке узлом.



МОДНЫЕ СЕРЬГИ

Крупные массивные украшения снова в тренде. Они смотрятся очень стильно и актуально, а также могут легко превратить ваш дневной образ в вечерний.

ЦВЕТОЧНЫЕ СЕРЬГИ

Классические серьги в форме колец вы легко можете превратить в яркий летний аксессуар. Вам понадобятся мелкие искусственные цветы. Если цветы со «стебельком» из проволоки, можете прикрепить их к серьгам при помощи тейп-ленты (продается в магазине для флористов). Либо приклейте бутоны с помощью клеевого пистолета, а с обратной стороны замаскируйте кружочками из фетра или кожи.

Подготовили Валентина ЖИЛИНА, Валентина КИРНОС и Мария СТАРОДУБЦЕВА



СЕРЬГИ МАКРАМЕ

Модный несколько сезонов стиль макраме коснулся не только предметов интерьера, но и аксессуаров. Серьги в этой технике легко сделать самостоятельно. Возьмите тонкую трехрядную хлопковую нить (веревку) диаметром 2-3 мм, разрежьте на равные отрезки. Через швензу проденьте нить, сложенную вдвое (равна длине готового изделия), затяните узел. Каждый отрезок сложите вдвое и расположите относительно основной нити как показано на рисунке. Затяните узел. Нанижите необходимое количество нитей, с помощью острых ножниц придайте изделию форму пера.



2

3

4

5

1

6

7

ЛЕТНИЕ КОМПЛЕКТЫ

Среди этих замечательных летних комплектов можно выбрать подходящие для любого случая, а также на любой вкус и фигуру. Летние комплекты из топов, юбок, брюк или шортиков можно прекрасно комбинировать между собой, каждый раз подбирая новое сочетание. Они вырывают на отдыхе и пригодятся в городе.

1 Ткань в горошек — беспроигрышный вариант для лета. Из нее шит этот комплект из мини-топа со спущенными плечами и тонким пояском, оборачивающимся несколько раз вокруг талии, и юбки с драпировкой по верхнему краю и клиньями по бокам.

2 Стильный комплект из хлопка в мелкую клетку в самом лучшем виде подчеркнет вашу фигуру. Мини-топ с кулисками и резинками по верхнему и нижнему краю и

маленькими рукавичками и комфортные брюки длиной до середины икры, с поясом и круглой пластиковой пряжкой, идеально сочетаются между собой.

3 Топ-бюстье с широкими бретелями и длинная юбка в пол на широкой кокетке, выглядят очень элегантно.

4 Топ с необычным украшением в виде длинных лент-рюшей и длинные, широкие брюки сшиты из тонкой вискозы, поэтому очень комфортны в жаркую погоду.

8

9

10

11

12

13

5 Черно-белый клетчатый комплект из топа-бюстье с бантом на груди и широкой бретелью-петлей и длинных брюк свободного покроя с широким поясом на талии прекрасно сочетается с белыми кедами.

6 Топ и мини-юбка с множеством мелких складочек, эффектными деталями на плечах и верхнем крае юбки, и длинным узким поясом, который можно несколько раз обернуть вокруг талии, сшит из невесомого шифона.

7 Чтобы этот комплект из мини-бюстье с широким воланом и слегка расклешенных шортиков выглядел максимально эффектно, подберите для его пошива яркую, разноцветную ткань.

8 Длинные и широкие брюки в комплекте с топом-бюстье с тонкими бретелями выглядят очень эффектно не только благодаря элегантно-му фасону, но и идеально подобранному дениму двух тонов, из которых сшиты эти

модели. Комплект дополнен блейзером, который, несомненно, пригодится в прохладную погоду.

9 Комплект из очень тонкого хлопка с асимметричным топом с бантом на груди и укороченных брюк с кулиской на талии прекрасно подойдет для любительниц стиля «кэжуал».

10 Мини-топ с открытыми плечами, рюшами по верхнему краю и завязками на груди, дополненный широкими брюками с завязывающимся поясом, сшит из ткани с растительными мотивами.

11 Комплект из топа с широким воланом на груди, тонкими бретельками-спагетти с контрастными кисточками и шортиков – то, что нужно для жарких дней.

12 Изысканный пудровый цвет, оригинальный фасон топа с перекрещивающимися полочками и объемными рукавами длиной «три четверти», комфортные шортики с





карманами, складками и пуговицами — у этого комплекта есть чем похвастаться.

13 Интересный топ, скомбинированный из клетчатой вискозы и хлопчатобумажного шитья, с объемными рукавами, эффектной спинкой и пикантным круглым вырезом на груди, прекрасно дополняет мини-юбка с драпировками, выполненными при помощи кулисок, с отделкой, повторяющей ткань рукавов.

14 Комплект из широких и очень длинных брюк с поясом на талии, топа-бюстье с завязками на груди и отделкой нежного белого цвета по краям, и удлиненным жакетом с кружевным декором на плечах и рукавах, выглядит просто потрясающе.

15 Очень стильный комплект из ткани в черно-белую полоску из топа с перекрещивающимися полочками и поясом, завязывающимся чуть выше талии, и брюк с широкими манжетами с го-

ризонтальными полосками, не может не обратить на себя внимания модниц.

16 Комплект из ткани в полоску представляет собой топ с короткими рукавами, глубоким вырезом на груди, рюшем по нижнему краю и завязками под грудью, и юбки с запахом с отделкой рюшем и завязывающимся поясом сбоку.

17 Элегантный комплект из топа с закругленным вырезом горловины, короткими рукавчиками и пуговицами на груди, и узких брюк-капри с широким поясом сшит из ткани с эффектом стреч, поэтому облегает фигуру как вторая кожа.

18 Невероятно нежный и женственный комплект из хлопка с вышитым купоном представляет собой сочетание топа с открытыми плечами и талией и юбки с запахом и завязывающимся поясом сбоку.

21 22 23 24



20



25



19 Милый цветочный принт на легкой ткани поднимает настроение. Топ с открытыми плечами, широким воланом на груди и рукавами-крылышками дополнен юбкой с двойным воланом. Комплект декорирован контрастной тесьмой.

20 Элегантный комплект из топа с квадратным вырезом горловины, объемными рукавами по окату, и слегка расширенной мини-юбкой, прекрасно подойдет для прогулок по городу.

21 Кокетливый комплект из топа-бюстье с завязками на плечах и груди и небольшим рюшем под грудью, и юбки с рюшами и воланами, выглядит весело и нарядно.

22 Романтичный наряд в виде топа с открытыми плечами и двумя воланами по верхнему краю и длинной юбки с разрезами по бокам и широким поясом с отделкой

узкими рюшами, подойдет молодым девушкам.

23 Стильный комплект из топа на бретелях, с застежкой-молнией и поясом под грудью, и узких брюк длиной семь-восьмых с металлической молнией, выглядит очень эффектно, в том числе благодаря контрастной отстрочке конструктивных швов.

24 Комплект из ткани в мелкую клетку представлен топом с необычными бретелями с рюшами и поясом с круглой пряжкой под грудью, а также свободных, укороченных брюк со складками у талии.

25 Комплект из ткани с цветочным принтом и растительными мотивами предлагает сочетание топа-бюстье с широкими бретелями и поясом под грудью, и длинной расширенной юбки с поясом и пряжкой.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

Чтобы подобрать купальник, который будет вас украшать, надо исходить из особенностей фигуры. Есть несколько основных типов женского телосложения, внимательно посмотрите на себя в зеркало, определите свой тип и выбирайте.

КАК ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ КУПАЛЬНИК



«ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ»

На такой фигуре будет идеально смотреться любой фасон купальника. Вам повезло, вы можете выбрать все, что душа пожелает.



«ГРУША»

Задача купальника сбалансировать узкий верх фигуры и широкий низ, поэтому выбирайте самый яркий и украшенный завязками и рюшами топ и самый скромный без украшающих деталей темный низ. Если купальник слитный, у него верхняя часть должна быть ярче нижней.

«БРИЛЛИАНТ»

При таком типе фигуры задача совершенно противоположная: выделить низ, поэтому завязки, рюши или горизонтальные полосы должны украшать низ купальника, а верх пусть будет скромным, единственное требование к нему — широкие бретели или бретель-петля, которые визуально сузят плечи.

«ЯБЛОКО»

Чтобы скрыть округлую талию, выбирайте купальник с утягивающими вставками на линии талии, с трусиками с завышенной талией, а еще лучше — танкини. Отлично маскирует животик легкая драпировка в районе талии.



«ПРЯМОУГОЛЬНИК»

Для обозначения не ярко выраженной талии отлично подойдут контрастные вставки по бокам купальника, глубокий вырез, рюши по верху купальника, деталь, имитирующая пояс, или трусики с завышенной талией.

ВНИМАНИЕ! При покупке купальника в примерочной рекомендуется обязательно присесть, наклониться и повернуться в разные стороны. Вам должно быть комфортно в выбранной вами модели. Если купальник хоть немного маловат, не стоит его приобретать в надежде, что вы похудеете. Он будет подчеркивать все недостатки фигуры.

Примерять на рынке или в магазине головной убор нужно только возле большого зеркала, чтобы видеть себя полностью, потому что в этом случае надо учитывать не только форму лица, но и рост.

ЧТОБЫ ГОЛОВУ НЕ НАПЕКЛО

Так, например, высоким женщинам идут широкополые шляпы и не подходят крошечные панамки и бейсболки, а тем, кто маленького роста, идут только небольшие шляпки с узкими полями и панамы.

Похожие на мужские шляпы-федоры подходят тем, у кого овальное лицо и стройная фигура.

Банданы и платки можно носить тем женщинам, у которых треугольное или круглое лицо.

Шляпы с четкими полями прямой линии подойдут к продолговатым и пропорциональным чертам лица: легкий подбородок, прямой нос, очерченные скулы и пухлые губы.

Панамы с мягкими полями идеально будут смотреться на тех, у кого форма лица ближе к квадрату.

Бейсболки и кепки с козырьком подходят молодым и круглолицым девушкам.



СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА

Без нее образ отдыхающей у моря будет неполным. Хотя соломка, как материал, хорошо смотрится на наивно-романтических особах, свою соломенную шляпку может подобрать любая женщина, главное, учитывать форму лица. Обладательницам **ОВАЛЬНОГО** лица подходит практически любая соломенная шляпа, кроме шляпок с высокой тульей в сочетании с коротенькими полями.

КРУГЛОЛИЦЫМ надо избегать круглых жестких полей и округлой невысокой тульи. Им как раз подходит шляпа с высокой тульей и средне-широкими мягкими полями или нарочито растрепанными краями.

Дамам с **КВАДРАТНОЙ** формой лица следует помнить, что шляпа с широкими полями делает акцент на подбородке, закрывая значительную часть лица. Лучше выбрать шляпку с полями средней величины.

Девушки с лицом в форме **СЕРДЕЧКА** отлично дружат с большинством шляп, даже с капризным канотье. Им так же подходит легкая асимметрия, поэтому шляпку желательно носить, сдвинув на бок.

А вообще при выборе соломенной шляпы надо помнить, что жесткие тульи мало кому идут, лучше отдать предпочтение мягким линиям тульи и полей.

Гороскоп

с 15 июля по 15 августа

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине июля многим Овнам удастся успешно решить финансовые проблемы. В конце месяца Овнам надо быть более внимательными, чтобы не попасть в опасные ситуации. В первой половине августа чрезвычайная активность Овнов может не пойти на пользу отношений с окружающими, так как высока вероятность ссор, конфликтов.

Неблагоприятные дни в июле: 19, 22, 27. В августе: 1, 5, 10, 15.

ТЕЛЕЦ Вторая половина июля больше благоприятна для отдыха, нежели для работы. В первой половине августа многим придется заниматься делами дома и семьи. Планирующие переезд могут подыскать себе жилье на новом месте. Период с 3 по 11 августа неблагоприятен для здоровья. Будьте внимательны к своему организму и остерегайтесь трамвоопасных ситуаций.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 22, 26, 30. В августе: 3, 4, 8.

БЛИЗНЕЦЫ С 16 по 26 июля многие могут отправиться в путешествие, некоторых ожидают романтические знакомства и легкие приключения. После 28 числа прошлые нерешенные проблемы могут напомнить о себе. Август принесет большие хлопоты и суету в семейную и личную жизнь: переезд, свадьба, забота о родителях, о детях. Чтобы остаться в хорошей форме уделяйте больше времени сну.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 23, 27. В августе: 1, 7, 11.

РАК Во второй половине июля могут значительно укрепиться ваши финансовые и профессиональные позиции. Однако, после 20 числа возможны крупные ненужные финансовые траты. В первой половине августа у Раков может быть снижена трудовая активность, а многие их мероприятия принесут бесполезную суету, не дадут ожидаемых результатов, и могут негативно отразиться на здоровье.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 21, 26, 30. В августе: 4, 9, 14

ЛЕВ Во второй половине июля многие Львы станут более энергичны, предприимчивы и внимательны к своим действиям и окружающим, что позволит им сэкономить не только свои силы, но и средства. Первая половина августа может порадовать Львов приятными финансовыми сюрпризами. В период до 15 числа Львам следует быть очень внимательными в поездках и на дорогах, возможны неожиданные проблемы, аварии.

Неблагоприятные дни в июле: 20, 24, 28. В августе: 2, 7, 12.

ДЕВА Вторая половина июля предполагает много расходов, связанных с потребностью семьи, помощи друзьям или близким людям. С 25 по 31 число интриги и конфликты со стороны окружающих и недоброжелателей могут спровоцировать психоэмоциональный стресс. В первой половине августа в делах возможен застой, проблемы со здоровьем. Этот период лучше посвятить отдыху, чтобы снять нервное напряжение и усталость.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 21, 25, 29. В августе: 3, 9, 14.

ВЕСЫ Вторая половина июля будет насыщена бурными событиями. Закрутится целый вихрь интриг, как в личной жизни, так и на работе. Искатели приключений могут ввязаться в рискованные предприятия. В первой декаде августа поддержка близких людей поможет удержать порядок в делах. После 10 августа ситуация стабилизируется, возможна дальняя поездка.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 19, 24, 29. В августе: 2, 5, 12.

СКОРПИОН Вторая половина июля может принести приятное знакомство или любовную связь, но без дальнейших перспектив. После 26 числа на работе могут возникнуть серьезные конфликты. Не исключены финансовые потери. В первой декаде августа хороший совет и поддержка друзей помогут разрешить затянувшийся конфликт. Дальнее путешествие в период с 5 по 14 августа доставит радость.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 21, 25, 29. В августе: 3, 8, 13.

СТРЕЛЕЦ Вторая половина июля принесет домашние хлопоты и большие финансовые расходы, во многих случаях связанные с делами личного характера. Возможно ухудшение здоровья. В первой половине августа неожиданные события могут принести в жизнь Стрельцов много проблем. Некоторым придется заняться поисками новых источников дохода. В это время Стрельцам необходимо быть более осторожными в бизнесе и реализации своих планов.

Неблагоприятные дни в июле: 19, 24, 28. В августе: 1, 6, 12.

КОЗЕРОГ Некоторый спад настроения и житейские проблемы во второй половине июля могут отразиться на здоровье Козерогов. После 20 числа возможны конфликтные ситуации, судебные тяжбы, что может подорвать авторитет Козерогов и сильно отразиться на их делах и семейных отношениях. В первой половине августа энергетика Козерогов будет занижена. Звезды советуют первую половину августа посвятить отдыху.

Неблагоприятные дни в июле: 22, 25, 31. В августе: 4, 9, 15.

ВОДОЛЕЙ Вторая половина июля — благоприятный период для карьерного роста и укрепления финансового положения Водолеев. После 27 июля возможны проблемы со здоровьем, задержки в делах. 26-30 июля избегайте любых споров. В первой половине августа возможны перемены, а неустойчивые отношения могут быть полностью разрушены. Намеченные на этот период поездки могут не состояться.

Неблагоприятные дни в июле: 19, 23, 28. В августе: 1, 5, 10.

РЫБЫ Во второй половине июля главная задача Рыб — сохранить проверенные временем отношения, а также не пытаться ускорять реализацию намеченных планов. В конце месяца не следует выяснять отношения с домашними. В первой половине августа лучше подумать об отдыхе, укреплении здоровья. Одиноким людям могут рассчитывать на новое знакомство или возобновление старых связей.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 22, 26, 31. В августе: 4, 9, 13.

ПРАВИЛА УМНОЙ ЖЕНЩИНЫ

В современном мире очень много соблазнов и большинство женщин поддаются рекламе и покупают, к примеру, дорогую косметику, которая оказывается малоэффективной, или берут деньги в долг, не задумываясь о том, что вскоре их придется возвращать. Все это негативно сказывается на женском самочувствии, способствует развитию неврозов, стрессов и депрессии. А ведь чтобы стать счастливой, достаточно добавить к общеизвестным правилам еще шесть, казалось бы, совсем незаметных. Вот они.



ЗДОРОВЫЙ СОН

Здоровый сон сохраняет молодость и свежесть. Люди, которые достаточно спят, реже болеют, меньше жалуются на плохое настроение и реже страдают от лишнего веса.

Во время ночного сна в организме человека вырабатывается гормон мелатонин, который замедляет процессы старения. Но происходит это исключительно в темное время суток, поэтому важно спать именно ночью. Стоит женщине хотя бы в течение недели злоупотребить ночным сном, как это тут же отражается на ее внешнем виде: кожа приобретает землистый оттенок, выглядит сухо и дрябло, кроме того, могут появиться мешки под глазами.

Если вы регулярно высыпаетесь, то будете чувствовать себя здоровой и привлекательной. Поэтому планируйте свое время так, чтобы достаточно отдыхать.

ДЕНЬГИ НА ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ

В современном мире один из самых главных источников стресса – финансовый вопрос. Человеку необходима определенная сумма денег, отложенная на черный день. В каждой семье может случиться непредвиденная ситуация (например, болезнь или увольнение одного из супругов). Если же у вас будет сбережения на этот случай, то ваша семья спокойно сможет прожить на них несколько месяцев. Соответственно, и стрессовых ситуаций у вас будет меньше.

Чтобы избавить себя от возможных волнений, каждый раз, когда вы получаете зар-

плату, откладывайте на черный день не менее 15%. Даже если ничего не случится, они вам все равно пригодятся. Непредвиденных расходов бывает много: сломалась кофемашина, телевизор или компьютер, а если телефон потерялся...

ЭКСПЕРИМЕНТЫ С МУЖЕМ

Психологи уверены, что время от времени супругам полезно меняться ролями. Это усиливает доверие между ними и помогает лучше понять потребности друг друга. Например, предложите мужу такой эксперимент. В течение одной недели он принимает все семейные решения: что вы будете есть, как проведете выходные, что будете покупать и какие программы смотреть по телевизору. Через неделю вы меняетесь ролями. Приготовьтесь удивляться: вполне возможно, что вы и не подозревали о том, что на самом деле нравится вашему мужу. Наверняка есть вещи, которые он делает только для того, чтобы угодить вам. Сделайте выводы и по возможности поменяйте свое поведение.



ЩЕДРОСТЬ БЕЗ СОЖАЛЕНИЯ

Ученые доказали, что щедрость полезна для здоровья. Как показывает статистика, люди с болезнями сердца в три раза реже умирают от инфаркта, если занимаются благотворительностью. Причем полезнее всего для здоровья знать, что ваши усилия не пропали даром, а принесли

пользу конкретным людям. Самое главное – умение отдавать с легким сердцем, без сожаления. Помните, что все в жизни возвращается бумерангом.

ПОЛЕЗНАЯ КОСМЕТИКА

Чтобы косметические средства действительно оказались полезными, стоит при покупке обращать внимание на состав, а не на рекламу. На самом деле есть всего несколько по-настоящему эффективных витаминов, которые должны входить в состав любого косметического средства. Поэтому покупая средства для ухода за собой, обращайте внимание на их наличие.

Витамин Е – прекрасный антиоксидант, который замедляет появление морщин. Непростительно его называют витамином «молодости и красоты».

Витамин С – активизирует образование эластина и коллагена в коже, а кроме того, способствует выводу свободных радикалов.

Витамин А (или его различные формы – ретинол, ретиноевая кислота, ретинолдегид, ретин-А) – усиливает эластичность кожи, активизирует выработку коллагена в организме и увлажняет кожу.

Имейте в виду, что витамин С быстро распадается при воздействии прямых солнечных лучей, поэтому упаковка не должна быть прозрачной и хранить ее нужно в темном месте.

МАССАЖ ВМЕСТО ХИМИИ

Натурально доказано, что чем больше естественных методов оздоровления использует человек, и чем меньше химических, тем лучше для организма. К примеру, совсем необязательно принимать лекарства, чтобы избавиться от головной боли. Во многих случаях достаточно просто расслабиться и как следует отдохнуть, или же помассировать активные точки. За ушами: большими пальцами обеих рук нащупайте косточки прямо за основанием ушных раковин. Под этими косточками находятся активные точки, которые нужно массировать круговыми движениями в течение двух минут. У переносицы: большим и указательным пальцами правой руки слегка надавите на область над переносицей, движение должно быть направлено вверх. Если вы правильно нашли активные точки, то сразу же почувствуете приятное давление у бровей.





ИНТЕРЕСНЫЕ ДЕТАЛИ

Было время, когда квартиры были похожи одна на другую из-за стандартного набора мебели. Сейчас есть возможность устроить в доме все по своему вкусу. А индивидуальность интерьеру, как известно, придают детали. С некоторыми интересными идеями мы хотим вас сегодня познакомить.

ПАННО ИЗ ПОДНОСОВ

Если у вас в доме есть несколько разных подносов из нержавеющей стали, повесьте их на стену, где они будут смотреться как необычные зеркала.

ИЗ ДЕТСКОЙ КРОВАТКИ

Отслужившую свой век детскую кроватку, перекрасьте в белый цвет и соорудите из нее уголок для рукодельницы, мини-кухню, которую удобно использовать на даче рядом с мангалом, или диванчик для террасы. Надо будет только добавить стекло для столешницы, полки из ДСП или деревянную спинку.

НЕОБЫЧНЫЙ БАР

Из отрезков труб ПВХ очень большого диаметра, разделенных полочками, выйдет отличный домашний бар, главное прикрепить их к стене, выкрашенной в один цвет.

Если вам удастся раздобыть старую деревянную бочку, превратите ее в домашний бар.

СПРЯТАННЫЙ ТЕЛЕВИЗОР

Все знают, что в спальне не должно быть телевизора, но так иногда хочется посмотреть интересный фильм, валяясь в постели. На этот случай и пригодится спрятанный под картиной телевизор. Для этого нужна картина размером чуть больше телевизора с глубокой рамой, в которую

и вставляется телевизор. Подключение к сети идет через спрятанные в кронштейне провода.

И ШТОРЫ, И ПОЛОГ

Если кровать стоит у вас возле окна, купите для шторы и полога полупрозрачную ткань. Длина шторы должна быть равно высоте от кронштейна для штор до пола. А чтобы высчитать, сколько ткани надо на полог, возьмите две длины шторы и прибавьте ширину кровати. Вдоль кровати прикрепите к стенам карниз-струну, закиньте на нее полог. Если хотите, можете повесить под полог ленточную штору и вторую такую же в изножье кровати.

ФОТО-ПАННО

Если у вас есть семейная фотография большого объема, чтобы при распечатке ее можно было сильно увеличить без потери качества, разделите ее на несколько отдельных фотографий и повесьте на стене, как панно. Учтите, черно-белое панно будет смотреться лучше, чем цветное.

ПЕРЕДВИЖНОЙ СТОЛИК

Из столешницы, рамы, двух ножек и велосипедного колеса получается отличный столик, который можно, слегка приподняв, перемещать по всей квартире. Такой столик отлично подойдет для рукоделия или рисования. Его можно будет





двигать от окна к окну, в зависимости от освещения. А можно устроить на нем передвижной бар.

МЕБЕЛЬ ИЗ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ

Из чего только мастера не делают оригинальную мебель. Можно, например, сложить пирамидой старые чемоданы у кровати, чтобы получить необычную тумбочку. А можно приклеить поверх сидений круглых табуретов старые виниловые пластинки. Пуфик из книг может служить одновременно и для сидения, и для хранения книг, которые могут когда-нибудь понадобиться. Прикрутите к деревянной основе мебельные колесики. На нее сложите книги, скрепив их между собой кусочками двухстороннего скотча. А поверх стопки книг положите мягкое сиденье.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ ЕГО ГЛАЗАМИ

Понятно, что у мужчин и женщины есть разные типичные черты поведения, которые кажутся неотъемлемой частью их пола. И далеко не всегда эти черты приятны для окружающих. Считается, что все мужчины эгоисты, потому что только самолюбивые и себялюбивые могут достичь успеха в этой жизни. А женщины считают чрезмерно эмоциональными болтушками и истеричными особами. Но это сложившиеся стереотипы, и на самом деле все эти приписываемые мужскому и женскому полу черты не обязательно должны относиться лично к вам и вашему избраннику. Совместная жизнь часто выявляет совсем другие черты характера или особенности поведения мужа или жены, которые не нравятся их второй половинке. Сегодня мы хотим поговорить о том, что очень раздражает мужчин в поведении их любимых женщин. Причем сами женщины не видят в этом ничего зазорного. Вот чтобы на почве этого взаимного непонимания не случались семейные конфликты, мы и затеяли этот разговор. Итак, что же так раздражает наших мужчин в нас, таких мягких и пушистых?



СЛИШКОМ ТЕСНОЕ ОБЩЕНИЕ С НЕЗАМУЖНЕЙ ПОДРУГОЙ

Обычно женщины считают, что встречаться с подружкой лучше у нее дома или где-нибудь в кафе, ведь мужу будет скучно слушать ваше милое щебетание. Пусть он лучше спокойно займется своим любимым делом (поиграет, посмотрит футбол или съездит помыть машину). Нам кажется, что так будет удобнее, поэтому мы не понимаем, почему, вернувшись, застаем дома вместо любимого мужа раздраженное подозрительное чудовище. А потому что по мнению мужчин одинокие подружки существуют лишь для того, чтобы сбить с пути истинно порядочную замужнюю женщину. И пока вы весело болтали о своем, о женском, он представлял, как вокруг вас вьются чужие мужчины, ведь они там обязательно должны быть, иначе зачем вы ушли из дома. Наверняка, чтобы спокойно пофлиртовать вдаль от мужа, а может быть и того хуже. А уж если вы еще и не вернулись домой к обговоренному сроку, тут его воображение может разыграться на всю катушку. Ну что поделаешь, если в каждом из мужчин живет Отелло.

ВЫХОД. Лучше встречайтесь с подружкой у себя дома. Посидев с вами за чаем, муж быстро устанет от ваших разговоров и пойдет заниматься своими делами, но его душа будет спокойна.

ВНИМАНИЕ! Постарайтесь не слишком злоупотреблять его терпением, не засиживайтесь с подружкой часами и не приглашайте ее в гости слишком часто, иначе муж начнет ревновать вас уже к ней.

БЕСКОНЕЧНЫЕ РАЗГОВОРЫ ПО ТЕЛЕФОНУ

Телефон стал настолько неотъемлемой частью нашей жизни, что проще, наверное, выйти на улицу голый, чем без телефона. И тем не менее, вы когда-нибудь слышали, чтобы ваш муж общался по телефону с одним

человеком в течение часа и более? Наверняка, такого не бывало. А как часто вы болтаете с подругами и родственниками подолгу? Каждый вечер? Понятно, почему муж недоволен, ведь даже если вы разговариваете без отрыва от домашних дел, благо современные гаджеты это позволяют, вы тратите на это драгоценное время, которое могли бы посвятить дорогому и любимому мужу.

ВЫХОД. Вечер после рабочего дня и выходные — это то время, которое следует посвящать общению с мужем и детьми, поэтому постарайтесь не тратить его на пустопорожние разговоры. Никто не заставляет вас совсем отключать телефон, просто ограничивайтесь 5-10 минутами общения. Этого времени вполне хватает, чтобы поговорить по делу. В остальных случаях этикет позволяет сослаться на занятость.

ВНИМАНИЕ! К общению в соцсетях это замечание относится, возможно, даже больше. Неважно, разговариваете вы или пишете, главное, вы в мыслях где-то там, а не дома с любимым мужем.

ПУБЛИЧНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ МУЖУ

Хотите взбесить мужа? Сделайте ему замечание, чтобы его услышали другие люди. Хотите скандала? Сделайте замечание или начните отчитывать его при друзьях. Вы скажите: «Я же терплю, когда он делает мне замечания.» А очень вы обращаете на них внимание? Вот именно, не особенно. Скорее всего пропускаете мимо ушей, думая, пусть говорит, он все равно ничего в этом не понимает. К сожалению, мужчины устроены иначе. Они существа нежные и ранимые, поэтому их чувство собственного достоинства очень уязвимо. Ваш муж такой же мужчина, поэтому публичные замечания вряд ли ему понравятся. Как воспитанный человек он может промолчать в ответ, но не факт.

ВЫХОД. Если замечание пустячное, постарайтесь выразить свое недовольство красноречивым взглядом. Если оно серьезное, то и говорить о нем надо серьезно, не на бегу. — на улице или в торговом центре. А уж замечания в присутствии друзей — это бестактность, очень обидная для супруга. Так что, лучше высказывайте мужу свое мнение о его поведении один на один.

ВНИМАНИЕ! Ваше публичное замечание — это совсем не пустяк для мужа. Он может разозлиться из-за того, что какие-то его поступки или слова будут по вашей милости истолкованы окружаю-



щими как промах или упущение. А этого не может допустить ни один мужчина.

БЕСКОНЕЧНОЕ ОЖИДАНИЕ

Сакраментальный вопрос: «Чего мы ждем?» может задать своей половинке практически любой мужчина, когда семья собирается в гости, театр или на торжество. Супруг бывает готов уже через пять минут, и ему не понять, зачем сначала надо целый час плескаться в ванной, потом столько же времени задумчиво стоять перед шкафом с одеждой и еще сорок минут перед зеркалом. Опытные мужья, неоднократно попадавшие в подобную ситуацию, просто не торопятся и занимаются своими делами, иначе эту пытку ожиданием не выдержать.

ВЫХОД. Старайтесь хотя бы наряд и обувь подбирать заранее, чтобы не накалять обстановку.

ВНИМАНИЕ! Собираясь, старайтесь не обращать внимание на то, что муж еще не одет, не подгоняйте его. Когда вам останется пять минут до окончания сборов, просто напомните, что ему пора одеваться. Поверьте, он все равно будет готов раньше вас.

ПЫТКА НЕЛЮБИМОЙ ЕДОЙ

Мы не говорим сейчас о попытках перевести мужа на здоровую пищу или уговорить его сесть с вами на диету, как о заведомо проигрышных. Речь пойдет о действительно нелюбимых блюдах. Вряд ли вы сможете завоевать расположение мужа, если станете кормить его теми блюдами, которые он терпеть не может. И если вы знаете, что муж ненавидит заливную рыбу или брокколи на пару, не надо ему это предлагать, ведь некоторые мужчины свою нелюбимую еду не могут не только пробовать, но даже видеть и нюхать.

ВЫХОД. Исключите из семейного меню блюда, которые ваш супруг не будет есть ни под каким видом, даже с голодухи. Поверьте, мир в семье дороже, ведь голодный раздраженный мужчина может испортить его в одну секунду.

ВНИМАНИЕ! Поскольку вкусы часто не совпадают, и у вас разные взгляды на вкусное и несъедобное, пойдите на уступки. Вы вполне можете съесть блюдо, которое вам нравится, а ему нет, когда мужа нет дома, или в гостях у родителей или подруги, когда пойдете туда без него.

ФЛИРТ С ЕГО ДРУЗЬЯМИ

Лишь редкий муж посмотрит сквозь пальцы на флиртующую с другими мужчинами супругу, понимая, что это всего лишь извечная женская игра. Чаше мужу этот флирт не понравится, и он начнет метать взгляд молнии в сторону кавалеров, а же-

ну отведет в укромный уголок и растолкует, в чем она не права. Но когда муж видит, что жена начала флиртовать с его друзьями, он теряется. В них не так просто метнуть молнию недоброго взгляда. А неприятный разговор с женой может превратить ее из радушной хозяйки в угрюмое существо, которое тихо сидит в углу и боится лишний раз взглянуть на гостей.

ВЫХОД. Откажитесь даже от самого невинного, с вашей точки зрения, флирта с его друзьями, иначе атмосфера в доме станет очень напряженной.

ВНИМАНИЕ! Мужчине нравится, если в компании на его жену обращают внимание другие мужчины, это вызывает в нем гордость: «Вот какая у меня жена!» Если на вас начинают слишком много внимания обращать друзья мужа, он злится не столько потому что ревнует, сколько потому, что друзья могут подумать, будто вы слишком легкомысленны, и ему за вас стыдно.

Даже если вы без ума от замечательных друзей мужа, не рассматривайте их как мужчин, относитесь, как к своим братьям. Всем будет гораздо комфортнее, и вы быстро станете для них другом.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА В ЕГО ПРИСУТСТВИИ

Даже если ваш муж не чурается домашней работы, не делит ее на мужскую и женскую, без пререканий моет посуду и пылесосит, это не значит, что он готов вытерпеть такое безобразие, как генеральная уборка. Не потому, что не хочет вам помочь, а потому что как любой мужчина не выносит хаоса, который творится в доме во время уборки.

ВЫХОД. Во-первых, запасите еду на день уборки, чтобы муж не остался голодным, иначе она будет раздражать его в два раза сильнее. Во-вторых, попросите его отодвинуть и снять все, что вы не можете отодвинуть и снять сами, а после этого отправьте куда угодно: ремонтировать машину, в гости к родителям, гулять с детьми, за продуктами в дальний гипермаркет.

ВНИМАНИЕ! Не возмущайтесь, что самую грязную и трудную работу вы должны делать сами, оставьте для мужа часть самой тяжелой работы, но так, чтобы она ознаменовала окончание уборки, после которой вы сможете отдохнуть.

НЕОБХОДИМОСТЬ ОБЩАТЬСЯ С ВАШИМИ РОДСТВЕННИКАМИ

Не зря ходят анекдоты о нелюбви зятя и тещи. И дело не в том, что кто-то из них нехорош, а в том, что родители надеются, что именно их дочери попадетса самый лучший

мужчина на свете, а их понятия о достоинствах вашего мужа могут не совпадать с вашим мнением. Вы можете быть абсолютно счастлива с ним, но это не означает, что ваши родители и родственники готовы безоговорочно принять нового члена семьи или как минимум держать при себе замечания на его счет. На этой почве отношения с родственниками жены не складываются у многих мужчин, а, значит, и желания их видеть они не испытывают.

ВЫХОД. Не заставляйте мужа общаться со своими родителями и родней, если они не падают, и он не хочет ходить к ним в гости, ходите одна. И не надо придумывать отговорку о занятости мужа, честно скажите, что хотите пообщаться комфортно, а не ожидать конфликта.

ВНИМАНИЕ! Если муж будет отговаривать вас от общения с родственниками, указывая на их недостатки, не переходите на обсуждение его родни. Просто скажите, что любите их такими, какие они есть и общаться не перестанете, но и его заставлять не будете.

НЕСЕКСУАЛЬНЫЙ ВИД В ПОСТЕЛИ

Сколько бы не прожили вместе муж и жена, вряд ли мужчину порадует в постели растянутая норушка, толстый слой ночного крема или специальные полиэтиленовые носочки от натоптышей. Какой уж тут интим.

ВЫХОД. Занимайтесь уходом за собой утром, а сексом — вечером. Или наоборот...

ВНИМАНИЕ! Возможно, прочитав все это, вы с возмущением скажете: «Ну вот, опять я должна идти на уступки, отказываться от чего-то, что мне приятно или удобно». Если вас посетит такая мысль, просто задайте себе вопрос: «Я ведь хочу, чтобы моя семейная жизнь была счастливой, разве трудно мне отказаться от таких не принципиальных мелочей?» А еще старайтесь почаще смотреть на себя ЕГО глазами, и ваши сомнения отпадут сами собой.



50 Познай себя ГОСТЬ ГОСТЮ РОЗНЬ

Хороший ли вы гость? Ну конечно же, я хороший гость! Так мог бы воскликнуть любой из вас, но правда ли это? А вдруг вы из той категории гостей, кто являются в дом как снег на голову и забывают напрочь о том, что есть такое понятие, как личные дела хозяина. Дабы вы не оказались в роли отрицательных «героев», предлагаем вашему вниманию небольшую тест, который поможет вам взглянуть на себя со стороны и понять, настолько ли вы хороши, чтобы снова и снова приглашать вас в гости.

В каждом вопросе выберите тот вариант ответа, который наиболее точно отражает ваше поведение.

1 Насколько вы бываете точны, когда вас приглашают в гости к какому-то времени?

А. Обычно прихожу вовремя, если и опаздываю, то не больше, чем на 5-10 минут;

Б. Чтобы хозяева точно успели завершить подготовку, прихожу на полчаса позже;

В. Стараюсь прийти пораньше, чтобы дольше побыть в гостях.

2 Придя в гости к назначенному времени, вы обнаруживаете, что хозяева не успели накрыть на стол. Вы предлагаете свою помощь, но хозяйка отказывается. Вы:

А. Продолжаю настаивать, вдруг хозяйка просто стесняется меня о чем-то попросить;

Б. Жду когда хозяйка сама со всем справится;

В. Чтобы не мешать хозяйке на кухне, предлагаю сходить в магазин или накрыть на стол.

3 В компании, где вы не знаете никого, кроме хозяев, вы:

А. Общаетесь только с хозяевами;

Б. Найдете человека, который, как вам кажется, в этой компании тоже никого не знает и общаетесь с ним;

В. Зачем общаться с малознакомыми людьми? Мне и одному неплохо.

4 Вечеринка явно подходит к концу. Вы:

А. Ухожу самым первым, подав тем самым пример остальным гостям;

Б. Дожидаюсь, когда последний гость покинет дом, и только тогда начинаю прощаться с хозяевами;

В. Ухожу с основной массой гостей.

5 Ваши друзья пригласили вас пожить в их загородном доме несколько дней. Вы:

А. Стараюсь каждую свободную минуту проводить с хозяевами;

Б. Спешу пообщаться с хозяевами, как только у них появится свободная минута;

В. Пытаюсь как можно реже попадаться хозяевам на глаза, ведь у них и без меня забот полно.

6 Как часто вы совершаете следующие действия (А — всегда, Б — иногда, В — редко или никогда):

1. Приходя в гости, дарите подарки хозяевам или их детям;

2. В последний момент решаете отменить визит;

3. Стараетесь съесть в гостях как можно больше вкусных блюд, что называется, впрок;

4. Сравниваете кулинарное искусство хозяйки с собственным или кого-то из своих знакомых;

5. Можете явиться в чужой дом без предупреждения;

6. Во время беседы за столом стараетесь всех переговорить;

7. Забываете в гостях что-то из своих вещей, а потом возвра-



Тест

- щаетесь за ними;
8. Уходя из гостей, обязательно благодарите хозяев за приятно проведенный вечер;
9. Внимательно разглядываете личные вещи хозяев, не стесняясь заглянуть даже в укромные уголки.

- стоимости вазы;
- Б. На следующий день покупаю такую же или примерно такую же вазу;
- В. Чтобы хозяйка не обижалась, дарю ей какую-нибудь милую безделушку.

7 Вас пригласили на вечеринку к малознакомым людям. Вы решаете купить в качестве презента хозяевам что-нибудь съестное. Что это будет?

- А.** Алкоголь;
- Б.** Фрукты;
- В.** Дорогой шоколад.

8 В гостях вы нечаянно разбили любимую вазу хозяйки. Чтобы загладить вину, вы:

- А.** Предлагаю деньги, равные

9 Вы гостите в доме своих друзей. Вдруг хозяева серьезно поссорились. Вы:

- А.** Продолжаю общаться с каждым из хозяев по отдельности;
- Б.** Даю массу советов из личного опыта как помириться;
- В.** Чтобы не мешать хозяевам решать свои семейные проблемы, покидаю гостеприимный дом при первой же возможности.

10 Малознакомые люди пригласили вас в гости. В разгар вечеринки вы понимаете, что

хозяин дома
пытается с вами
флиртовать. Вы:

А. Не отвечаю взаимностью, так как считаю, что флиртовать с чужим мужем неприлично;

Б. Даю понять, что общение можно продолжить в другом месте, чтобы хозяйка дома не обиделась.

В. Обязательно дам понять, что мне приятно внимание любого мужчины;

11 Ваша давняя знакомая живет в другом городе. Вам очень хочется побывать на экскурсии в этом городе. Вы попросите знакомую, чтобы она вас пригостила:

А. На один-два дня;

Б. Дней на десять, иначе не успею как следует рассмотреть город;

В. На весь отпуск.

12 Как вы считаете, надо ли соблюдать следующие нормы поведения в гостях (А — надо, Б — не надо, В — возможно):

1. Придерживаться своих привычек (например, соблюдать послободенный сон или пить молоко перед сном);
2. Ложиться и вставать вместе с хозяевами;
3. Убирать комнату, в которой живете;
4. Помогать хозяевам в покупке продуктов для всей семьи;
5. Никому не рассказывать о вредных привычках хозяев и их ссорах;
6. Развешивать свое белье на видном месте.

13 После вашего отъезда в комнату, в которой вы жили:

А. Останется все как есть. Хозяйка сама знает как лучше навести порядок;

Б. Постараюсь, чтобы все вещи были разложены по своим местам, как это было до моего приезда.



Подсчитайте
количество набранных
вами баллов:

1 А-0 Б-1 В-2

2 А-2 Б-1 В-0

3 А-1 Б-0 В-2

4 А-0 Б-2 В-1

5 А-1 Б-0 В-2

6 А Б В

1. 0 1 2

2. 2 1 0

3. 0 1 2

4. 2 1 0

5. 2 1 0

6. 2 1 0

7. 2 0 1

8. 2 1 0

9. 0 1 2

7 А-1 Б-2 В-0

8 А-2 Б-0 В-1

9 А-2 Б-0 В-1

10 А-2 Б-0 В-1

11 А-1 Б-0 В-2

12 А Б В

1. 2 0 1

2. 0 2 1

3. 0 2 1

4. 0 2 1

5. 0 2 1

6. 0 2 1

13 А-1 Б-0

**Вы набрали
меньше 18 баллов.**

Вы — САМЫЙ ЛУЧШИЙ ГОСТЬ. Даже если все, что происходит в гостях кажется скучным и неинтересным, вы этого не покажете, а попытаетесь активно участвовать в происходящем. Вы всегда ведете себя тактично и ненавязчиво. Вам рады в любом доме, потому что вы не доставляете хозяевам больших хлопот. Вы, как воспитанный человек, в гостях никогда не покажете своего плохого настроения или дурного самочувствия, поэтому в списке желанных гостей вы всегда стоите на первом месте.

**Вы набрали
от 19 до 43 баллов.**

ВАС ЧАСТО ПРИГЛАШАЮТ В ГОСТИ. Но не исключено, что иногда хозяева испытывают чувство смущения рядом с вами. Согласитесь, иногда в компаниях проявляются ваши не самые лучшие стороны. В силу того, что вы достаточно непредсказуемы, вы иногда может ранить словом или жестом кого-нибудь из присутствующих. Зато малознакомые люди, наверняка, пребывают в восторге от вашей коммуникабельности и непринужденности.

**Вы набрали
больше 44 баллов.**

ВЫ НЕ ОСОБЕННО ПРИЯТНЫЙ ГОСТЬ. Вы занудны и педантичны и считаете, что вас просто не ценят и не понимают. А кому будет приятно общаться с таким человеком? Вы не умеете веселиться, перебиваете собеседников, все время делаете замечания, портя тем самым настроение окружающим. Может быть, вам будет полезно изучить правила этикета, понаблюдать как себя ведут другие гости. Даже если хозяева порой и не выражают явное недовольство вашим присутствием, то это может свидетельствовать скорее об их вежливости, чем о вашем хорошем поведении.



ЕСЛИ ВЫ ОСТАЛИСЬ БЕЗ РАБОТЫ

Я работаю в системе общепита. В период карантина (коронавирус) работодатель заставил меня написать заявление об увольнении по собственному желанию. Правомерно ли это?

Работодатель был не вправе принуждать Вас к увольнению по собственному желанию в принципе. К сожалению, если заявление об увольнении по собственному желанию уже было Вами вручено работодателю, то оспорить его в суде едва ли получится, поскольку доказывать факт недобровольного написания такого заявления крайне сложно.

По закону, если у работодателя нет возможности содержать тот штат работников, который ранее у него был, то он вправе уволить работника по собственной инициативе по сокращению штата, но может сделать это, уведомив Вас за два месяца до предполагаемого увольнения, а также выплатив выходное пособие в размере среднего месячного заработка, и сохранив за Вами право на получение еще одного среднего месячного заработка на период трудоустройства.

В период кризиса из-за распространения коронавируса я потерял работу. Могу ли я оформиться в качестве безработного? Буду ли я получать пособие по безработице в период пандемии?

Постановлением Правительства РФ от 08.04.2020 N 460 были утверждены Временные правила регистрации граждан в целях поиска подходящей работы и в качестве безработных, а также осуществления социальных выплат гражданам, признанным в установленном порядке безработными.

Данными Правилами предусмотрено, что регистрации в целях поиска подходящей работы подлежат граждане, представившие в электронной форме в центр занятости населения заявление о предоставлении им государственной услуги подействию в поиске подходящей работы.

Для регистрации в целях поиска работы необходимо подать соответствующее заявление в электронной форме на сайте Госуслуги, а центры занятости населения самостоятельно запросят сведения о месте Вашей предыдущей работы, о размере заработной платы и иные сведения, необходимые для предоставления услуги по поиску работы и выплаты пособия.

Пунктом 8 Временных правил предусмотрено, что решение о признании зарегистрированного в целях

поиска подходящей работы трудоспособного гражданина, который не имеет работы и заработка, безработным принимается центром занятости населения по месту жительства гражданина не позднее 11 дней со дня представления заявления в электронной форме.

Решение о назначении пособия по безработице принимается одновременно с решением о признании гражданина безработным.

Пособие по безработице начисляется гражданам с 1-го дня признания их безработными.

Согласно Постановлению Правительства РФ от 27.03.2020 N 346 «О размерах минимальной и максимальной величин пособия по безработице на 2020 год»

● гражданам, уволенным и признанным в установленном порядке безработными начиная с 1 марта 2020 г., за исключением граждан, уволенных за нарушение трудовой дисциплины или другие виновные действия, предусмотренные законодательством Российской Федерации, пособие по безработице в апреле - июне 2020 г. устанавливается в размере 12130 рублей;

● гражданам, уволенным и признанным в установленном порядке безработными начиная с 1 марта 2020 г. и имеющим детей в возрасте до 18 лет, размер пособия по безработице в апреле - июне 2020 г. увеличивается пропорционально количеству таких детей из расчета 3000 рублей за каждого ребенка одному из родителей, приемных родителей, усыновителей, а также опекуну (попечителю).

В последующие месяцы размер пособия по безработице предполагается выплачивать в процентном отношении к среднему месячному заработку по последнему месту работы, но не более максимальной величины пособия по безработицы (12 130 руб.) и лишь определенным категориям граждан, перечисленным во Временных правилах, утвержденных Постановлением Правительства от 08.04.2020 N 460.

Следует понимать, что признание лица безработным предполагает не только право на получение пособия, но также и обязанность по прохождению обучения либо по прохождению собеседования в электронном виде с тем работодателем, к которому Вас направит центр занятости населения. Сведения о таких направлениях будут поступать Вам также в электронном виде.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

ПОЧТА
РОССИИ

ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



на сайте

podpiska.pochta.ru



в мобильном приложении

Почты России



через почтальона

Доставка
На адрес получателя на дом до контрольного кабинета

Адрес

ФИО получателя

Месцы подписки

2020 Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек

1 мес. 2020 1-я полугодие 27 Р

1 мес. 2020 2-я полугодие 28 Р

за полгода 2020 2-е полугодие 168 Р



Мы заботимся о Вашей безопасности! Ваше здоровье – главный приоритет

Инструкция по оформлению подписки на печатную прессу через сайт PODPISKA.POCHTA.RU

- Выберете журнал и газету из 5 000 изданий:
 - по индексу,
 - по теме и профессиональным интересам,
 - по алфавиту,
 - по части названия,
 - из списка самых популярных
 - по полу и возрасту (детям, женщинам, опытным читателям, мужчинам).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ.

Инструкция по оформлению подписки онлайн через МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ПОЧТЫ РОССИИ

- Зайдите в мобильное приложение Почты России.
- В правом нижнем углу выберите раздел «Еще».
- Нажмите на строчку «Подписка на журналы и газеты».
- Выберете журнал и газету из 5 000 изданий:
 - по индексу,
 - по теме и профессиональным интересам,
 - по алфавиту,
 - по части названия,
 - из списка самых популярных
 - по полу и возрасту (детям, женщинам, опытным читателям, мужчинам).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ.

Помоги жениху

Уже четыре года я встречаюсь с молодым человеком. Я его очень люблю. Я жду, что мы поженимся, но моему жениху постоянно что-то мешает: то у него последний год обучения в ВУЗе, то новая работа, то свадьба откладывается из-за финансовых трудностей. Я верю, что он меня тоже любит, но не знаю как объяснить родственникам и знакомым почему мы до сих пор не женаты.

Если Вы действительно уверены в любви своего избранника и штамп в паспорте Вам нужен не для того, чтобы убедиться в собственной полноценности, то Вам необходимо взять ситуацию в свои руки. «Подтолкни» жениха к выбору судьбоносного для вас обоих решения. Прежде всего, постарайтесь относиться к его нерешительности спокойно и с чувством юмора, ни в коем случае не давите на него. Как показывает практика, многие мужчины боятся связывать себя брачными узами. И это вовсе не потому, что он безразличен к своей избраннице. Просто решение создать семью дается представителям сильного пола гораздо труднее, чем женщинам.

Ведите себя с ним так, словно вы уже муж и жена и у вас общее будущее. Чаще вместе бывайте в гостях, вместе проводите выходные, делайте крупные покупки. Обсуждайте с ним детали предстоящей свадьбы: где должно пройти торжество, кого из друзей он хотел бы пригласить, где вам лучше провести медовый месяц. Определите для себя конкретный срок, в частности, сколько Вы еще будете ждать. Можете смело сказать: «Пару месяцев я жду твоей инициативы, а потом беру ситуацию под свой контроль». В большинстве случаев такая ситуация срабатывает.

Комплексу из-за роста

Мне 20 лет. Я очень маленького роста (1 м 49 см) и из-за этого очень сильно комплекую. Мне кажется, что личная жизнь у меня не складывается по этой причине. Я встречалась с двумя парнями, но поняла, что они меня стесняются, в итоге мы расстались. На внешность я симпатичная, но из-за маленького роста выгляжу моложе своих лет. Боюсь, что останусь одинокой на всю оставшуюся жизнь. Родственники уверяют, что я обязательно встречу свою половинку и буду счастлива. Но только я сомневаюсь... Что мне делать?

Не стоит акцентировать внимание на своем росте. Люди с любым ростом устраивают свою личную жизнь и, поверьте, вполне удачно.

Вы встречались с молодыми людьми, и если бы их пугал Ваш маленький рост, они бы к Вам даже не подошли знакомиться. Значит, причина кроется в чем-то другом. Возможно, им с Вами становится просто неинтересно. Поэтому стоит обратить внимание именно на то, как и какой Вы себя «видите», чувствуете, как контактируете с мужчинами, как себя ведете. Вполне возможно, что Вы, сами того не замечая, отталкиваете мужчин своими комплексами.

Чем невысокие люди могут заинтересовать противоположный пол? Прекрасным чувством юмора, эрудицией, легким характером, добротой, интеллектом. Умные, начитанные люди, умеющие выслушать и дать дельный совет, необыкновенно привлекательны и притягательны.

Вы комплексуете по поводу своего роста, а многие женщины, наоборот, считают такую миниатюрность своим достоинством. Разным мужчинам нравятся разные женщины. Почему бы не считать свой рост той изюминкой, которая делает Вас неотразимой и такой неповторимой?

К примеру, известная актриса Янина Жеймо, сыгравшая главную роль в фильме «Золушка», имела рост всего лишь 148 см. Но это не мешало ей иметь множество поклонников и даже собственный «фан-клуб». А еще в жизни Янины были три брака и двое детей.

Теперь представьте себе, что означает такой же рост для мужчины. И тем не менее, в жизни существует множество примеров, когда мужчины с таким ростом были просто любимцами женщин, от которых у них не было отбоя. Например, российские певцы Андрей Губин и Тимур Родригес – невысокого роста, но они всегда пользовались популярностью у противоположного пола.

То, что Вы молодо и симпатично выглядите – замечательно! Подумайте, чем можно зацепить мужчин. У Вас наверняка есть масса достоинств, которых нет у других девушек. Развивайте в себе свои лучшие качества, и Вы будете интересны противоположному полу.

Подруга против молодого человека

У моей подруги был молодой человек, но пару лет назад они с ним расстались. Сейчас он стал проявлять свой интерес ко мне: каждый день шлет мне СМС-сообщения, в которых утверждает, что я самая красивая,

самая лучшая. Мне он тоже нравится.

Но вот только подруга стала меня настраивать против него. Она уверяет, что все это несерьезно, и что он ко мне испытывает только дружеские чувства. Неужели это правда?

Смею предположить, что подруга настраивает Вас против бывшего молодого человека, потому что сама сожалеет об их ссоре. Женщины очень легко могут кривить душой, если дело касается отношений с мужчинами.

Ваша подруга – обычный манипулятор. Старайтесь не принимать близко к сердцу ее мнение. Вы ведь совершенно не виноваты в том, что нравитесь этому парню. Настоящие друзья никогда не будут стоять на пути чужого счастья из-за своих эгоистичных интересов. Вам надо понять, что не стоит делиться всеми своими переживаниями, даже с близкой подругой. Вам нужно научиться выстраивать баланс между дружбой и любовью.

Чтобы не мучить себя догадками, попробуйте поговорить с молодым человеком. Задайте напрямую ему вопрос о том, какие чувства он к вам испытывает. Уверена, что после такого разговора Вы сможете определиться относительно вашего совместного будущего.



На вопросы о вере, и православии, интересующие наших читателей отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Можно ли делать татуировки на теле?

Иерковь относится к любому телесному изменению отрицательно (татуировки, пирсинг, намеренные шрамы и т.д.) Человек — это образ и подобие Божие и любое телесное изменение нетрадиционного характера омерзительно в глазах Бога.

путствующей жизни каждого из членов семьи, даже если они и бывшие, свято хранятся там, где они всегда и были. И если по стечению обстоятельств атрибуты вашего венчания остались с вами, то ваша зада свято их хранить. Аккуратно сложите их, положите в святом углу и следите за их чистотой.

Я давно развелась со своим мужем. Мы были повенчаны. Я храню до сих пор свечи и полотенца, которые использовались при венчании. Что с ними делать?

Есе вещи, касающиеся любых Таинств и священнодействий вас и вашей семьи, независимо от времени и со-

Можно ли рассказывать другим людям то, что говорил священник на исповеди?

Исповедь, или Чин покаяния, является одним из основных условий примирения Бога с человеком. Поэтому исповедь проводится всегда индивидуально, в ней принимает участие только Бог и исповедающий свои грехи че-



ловек. Священник на исповеди является свидетелем, который заверяет Бога от лица человека, что тот действительно покаялся. Отсюда и пошло понимание: тайна Исповеди, а раз исповедь — это тайна, о ней ни кто не должен знать.

Как избавиться от проклятия?

С учетом того, что проклятие — это зло, которое желается человеком человеку, оградить от него может только Бог. Поэтому, нужно исповедаться и причаститься, оградив себя невидимой благодатью Святого Духа от всякого зла.

Уместна ли фотография покойного на могильном кресте?

Уместна.

Что такое клятва и почему нельзя клясться?

Клятва — это обещание кому-либо клянущегося о том, что человек еще не сделал. С учетом того, что мы не можем на сто процентов быть уверенны в исполнении чего-

либо через клятву обещанного, клясться запрещается. Также является очень страшным грехом проклятие, которое иногда происходит между двумя людьми. И чтобы человек помнил об этом всегда, Господь Иисус Христос говорит в Евангелии: «Еще слышали вы, что сказано древним: не преступай клятвы, но исполняй пред Господом клятвы твои. А Я говорю вам: не клянись вовсе: ни небом, потому что оно престол Божий; ни землею, потому что она подножие ног Его; ни Иерусалимом, потому что он город великого Царя; ни головою твоею не клянись, потому что не можешь ни одного волоса сделать белым или черным. Но да будет слово ваше: да, да; нет, нет; а что сверх этого, то от лукавого (Мт5:33-37).»

Какую молитву нужно читать при вкушении просфоры и святой воды?

Господи Боже мой, да будет дар Твой святой: просфора и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, во укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих по безпредельному милосердию Твоему молитвами Пречистыя Твоея Матери и всех святых Твоих. Аминь.

Православный календарь на август

(новым и старым стилем)

- 1 августа / 19 июля — Обретение мощей прп. Серафима, Саровского, чудотворца
- 2 / 20 — Пророка Илии
- 4 / 22 — Мироносицы равноап. Марии Магдалины
- 6 / 24 — Мчч. блгвв. кнн. Бориса и Глеба, во Святом Крещении Романа и Давида
- 9 / 27 — Вмч. и целителя Пантелеимона
- 14 / 1 августа — Происхождение (изнесение) Честных древ Животворящего Креста Господня. Медовый спас. Начало Успенского поста
- 19 / 6 — Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. Яблочный спас.
- 20 / 7 — Погипразднство Преображения Господня. Обретение мощей свт. Митрофана, еп. Воронежского.
- 22 / 9 — Апостола Матфия. Собор Соловецких святых.
- 26 / 13 — Отдание праздника Преображения Господня. Представление, второе обретение мощей свт. Тихона, еп. Воронежского, Задонского чудотворца.
- 27 / 14 — Предгипразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение мощей прп. Феодосия Печерского
- 28 / 15 — Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 29 / 16 — Погипразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.

ЗВЕЗДЫ — САМОДЕЛКИНЫ

Мы думаем, что знаменитости привыкли, что за них все делают многочисленные помощники, и они сами ни к чему не прикасаются. Однако это не совсем так. Очень многие звезды с удовольствием делают что-то своими руками. Мастерить, готовить, рукодельничать — они умеют и любят все, что и мы.



ТЭЙЛОР СВИФТ

Эта актриса и певица с удовольствием готовит, причем лучше всего у нее получается делать заготовки джема и разного варенья, а также выпечка. Совсем недавно Тэйлор попробовала для себя новое рукоделие — вышивку, и теперь уже не может остановиться. «Я уже вышила несколько картин, и занимаюсь своим новым хобби каждую свободную минуту. Оно дает мне спокойствие и умиротворение, которых так не хватает в моей суматошной жизни».



ТОРИ СПЕЛЛИНГ

Вместе со своим супругом Динотом МакДермоттом актриса увлекается изобретением новых блюд и ведет кулинарный блог. Кроме этого, ее очень

привлекает переделка старых вещей и поиск новых методов их применения в хозяйстве. «Когда я путешествую по разным городам и странам, я всегда заглядываю на местные блошиные рынки и нахожу там интересные старые вещишки. Пока я брожу вдоль рядов, идеи о том, что можно с ними сделать, рождаются в моей голове. Это очень интересный процесс, который обычно заканчивается покупкой очень многих вещей сразу».



ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ

Популярная актриса практически каждый день выкладывает в Инстаграм соблазнительные фото блюд, приготовленных своими руками. Гвинет также любит ухаживать за садом и с удовольствием разводит в нем экзотические цветы, деревья и кустарники.

КЭТИ ХОЛМС

Представьте себе такую картину: звездная мама и ее дочь Сури проводят вечера за швейной машинкой, изготавливая новые шторы и декоративные наволочки для своей гостиной. Нет, это отнюдь не постановочные кадры для оче-



редной фотосессии в модном журнале! Все происходит на самом деле! «Моя мама очень любила шить, и я часто наблюдала за ее работой. Она шила мне очень красивые платьица, которых не было больше ни у кого, и я всегда хвасталась нарядами перед подружками. Мама научила шить и меня, а я теперь учу этому ремеслу свою дочурку». Декорирование помещений — еще одно увлечение Кэти. «Возьмите цветные восковые мелки, акриловые краски, клей, хорошую бумагу, и вы сможете превратить любую комнату в теплое и уютное пространство!» — считает она. Мы полностью согласны с этим, Кэти!



ЕВА ЛОНГОРИЯ

Любовь к шитью разделяет и эта актриса, которая каждый год собственноручно мастерит костюмы на Хэллоуин для всей семьи. «Для меня это прият-

ная традиция — подготовка к празднику за месяц, когда я придумываю фасоны, подбираю ткани и потом шью без остановки. Это такое захватывающее занятие, что, начав, уже невозможно остановиться».



ДЖЕССИКА АЛЬБА

Самостоятельно готовит подарки к празднику и эта актриса. «Больше всего на свете я люблю делать хэнд-мейд открытки к Дню Святого Валентина. Я подбираю индивидуальную тему для каждой «валентинки» и мастерю их для всех родственников и друзей. Мне кажется, лучший подарок — тот, что сделан своими руками. Искренние чувства благодарности близких меня убеждают в этом».



ПЭРИС ХИЛТОН

Об этой девушке — владелице фешенебельной гостиничной сети, певице, актрисе и светской львице — известно очень многое. Но знаете ли вы, что ее любимое занятие — скрапбукинг? Пэрис предаётся оформлению фотоальбомов с большим самозабвением, о чем свидетельствуют многочисленные фотографии на ее страничке в Инстаграме.



КАРА ДЕЛЕВИНЬ

В перерывах между показами знаменитая топ-модель садится куда-нибудь в уголочек, достает из сумочки спицы и клубочки и начинает вязать. Она — одна из многих звезд, которых можно заметить за этим занятием в спокойные минуты отдыха. Волна повального увлечения вязанием захватила Голливуд еще во времена пика популярности «Красотки» ДЖУЛИИ РОБЕРТС. Именно она была первой, кого сразила любовь к этому ремеслу. Ее старинный друг Джордж Клуни однажды даже подарил ей огромный набор спиц и пряжи, посмеиваясь над слишком «домашним» увлечением знаменитости. Но сарказмом Клуни Джулию было не сломить. Наоборот, она стала пропагандировать свое хобби, и вскоре, за ней последовали другие звезды: САРА ДЖЕССИКА ПАРКЕР, КЭМЕРОН ДИАЗ и другие звезды тоже взяли в руки спицы, и не выпускают их до сегодняшнего дня.



ДЭВИД БЕКХЭМ

Папарацци с удивлением запечатлели известного футболиста в момент работы на гончарном круге, когда тот вместе с сыном с удовольствием занимались изготовлением глиняного кувшина. «Творчество — прекрасная отдушина, способ медитации. Мне очень нравится смотреть, как бесформенный кусок глины на твоих глазах превращается в предмет искус-

ства. И самое удивительное — ты сам творишь этот шедевр своими руками!»



БЛЭЙК ЛАЙВЛИ

Популярная актриса обожает печь. «Лучше всего у меня получаются капкейки. У меня в записной книжке есть сотни рецептов этого лакомства, поэтому каждый раз я стараюсь испечь что-нибудь новенькое. Особый кайф — их украшать. Взбитые сливки, ломтики фруктов, разноцветная посыпка, мелкие печеньки и драже — все идет в дело. А как они красиво смотрятся на столе! Попробуйте!»



ДЖЕННИФЕР ЛАВ ХЬЮИТТ

Знаменитая актриса любит рукодельничать. Ей нравится вышивка, вязание, изготовление украшений и декорирование одежды. «Когда мне было лет десять, мы с подружками часто собирались вместе и мастерили одежду для кукол. У нас были целые коробки лоскутков, тряпочек, ленточек, пуговичек... Наверное с тех пор, во мне жива любовь ко всем этим «сокровищам». Когда я захожу в магазин для рукоделия, я просто не могу остановиться».

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

Такие разные Золушки:

Лера Кудрявцева

и Наталия Медведева

Не такие уж они известные актрисы, а вот как ведущие мегапопулярны и востребованы. Фильмов и сериалов в их активе наберется с два десятка, но волшебная роль Золушки есть у каждой.

«Эротическую съемку рекомендую всем, —

говорит Лера Кудрявцева и уточняет, — но чтобы был профессиональный фотограф и хорошо отфотошопил снимки, ведь у нас у всех там одна лишняя складка, там вторая, а вы должны любоваться собой — это повышает самооценку».

Казалось бы, откуда у этой идеально стройной красотишки какие-то лишние складки! Не может быть! Мы ее и в откровенных нарядах на сце-



не видим, и в купальниках и без них на страницах журналов! А вот она такая — и позировать не стесняется, и про фотошоп рассказывает — открытая, искренняя, неординарная. И Золушка ее такая — из французского мультфильма «Золушка: Полный вперед!», озвученная Кудрявцевой в 2012 году. Вот строки из описания этой картины: «Энергичный анимационный вариант вечной истории о поисках настоящей любви. Обо всех сложностях поиска жены в сказочной стране». И если спроецировать на Леру, то еще более увлекательный фильм можно снять о ее поисках настоящей любви.

Лера родилась в 1971 году в городе Усть-Каменогорск в Казахстане, тогда еще советской республике. Родители — научные сотрудники в НИИ — снисходительно улыбались, когда младшая дочка на вопрос «кем ты хочешь стать», отвечала «эстрадной певицей». Однако разрешили ей поступить в местное культпросвет училище, на факультет театральной режиссуры. А после она, как и большинство мечтающих о славе творческих личностей, отправилась в Москву. В результате, Лера покорила столицу, но как водится, пройдя трудный путь Золушки.

Красивая, пластичная, умеющая петь и танцевать она сначала работала на подтанцовках и бэк-вокале у известных уже артистов: Евгения Осина, Светланы Владимирской, Игоря Саруханова, Богдана Титомира. И вдруг резкий скачок — ведущая на молодежном телеканале, да еще в то время, когда каналов-то было — раз-два и обчелся. И это не просто удачно пройденный кастинг, как расказал бы кто-нибудь другой. Нет, не только, и Лера не скрывает, откровенно говорит, что для попадания в шоу-бизнес необходимы знакомства, кто-то должен за тебя замолвить веское слово. В ее случае это был Игорь Верник. Они подружились на одном фестивале, и тогда писали, что был головокружительный роман, но не факт. Однако именно Игорь позвонил Лере и пригласил на канал ТВ-6 на кастинг ведущих для передачи «Партийная зона». Она

могла затеряться среди двухметровых модельных красавиц, но на следующий день в телефонной трубке услышала театрально-трагический голос Верника: «Лерчик, я не хочу тебя расстраивать, но ты... прошла!» Конечно, она и сама была хоть куда — 300 африканских косичек, пирсинг в брови, кожаная косуха..., но до сих пор считает Игоря своим крестным отцом на телевидении. Далее Кудрявцева прокладывала путь вверх по карьерной лестнице сама: «Диск-канал», «МУЗобоз» Ивана Демидова, виджей на МУЗ-ТВ, эстрадный факультет ГИТИСа, телеведущая «Клуба бывших жен» на ТНТ, на НТВ — передач «Большая перемена», «Секрет на миллион», «Звезды сошлись», ведущая многих фестивалей, концертов, вручений премий, а также работа на радио, съемки в кино, клипах, да всего не перечесать.

А еще постоянная героиня светской хроники — уж какое только издание не перемывало прекрасные Лерины кости по поводу ее мужей, бойфрендов и друзей. Да она и сама прямо отвечает на вопросы журналистов о личной жизни. Правда, постфактум. Так, сейчас известно, что через два года после свадьбы она ушла, не выдержав измен, от первого мужа — барабанщика знаменитой группы «Ласковый май» Сергея Ленюка, в которого безумно влюбилась в 17 лет, а в 18 уже родила ему сына Жана. Мальчика назвала так в честь любимого на тот момент актера Жан-Клода Ван Дамма, сейчас ему 31 год. А у Леры в следующем году юбилей — 50 лет! Но кажется, что 31 это ей!

После первого развода замуж она не спешила, а после второго — просто боялась. Но это тоже стало известно после неординарных событий в ее жизни. Вторым мужем после долгих дружеских ухаживаний, оказаний всех видов жизненной помощи и исполнений многих ее желаний, стал бизнесмен Матвей Морозов. Когда Кудрявцева сдалась и согласилась официально узаконить отношения, он настоял на составлении брачного контракта, согласно которому при расставании его трехэтажный огромный особняк на Рублевке, отходил Лере. Тогда в пылу красивых сильных чувств ее не удивила такая щедрость, а когда она поняла, что это «заглаживание его тайных дел», было уже поздно. Буквально через год после второй свадьбы, по дороге из аэропорта, где ее, прилетевшую с гастролей, встретил муж, их остановили, несколько человек в бронелилетах попросили Матвея выйти, надели на него наручники, на глазах у ничего не понимающей Леры, и увезли. Потом ее много раз вызывали в соответствующие органы и допрашивали, чем занимался ее муж. «Строительством», — отвечала она. «А еще?!» «Не знаю». Она носила передачи мужу в тюрьму, она допытывалась у его матери, за что его могли посадить, ответа не было, а известные ей его коллеги куда-то исчезли. Потом поползли слухи, что у него уже был срок за изнасило-

вание, это пережить было трудно. Она подала на развод, дом на Рублевке переформировала на свекровь и снова ушла в никуда.

Следующим героем красивого, но страшного романа стал, по ее словам, очень известный человек, чье имя она по соображениям безопасности не называет. Роскошно ухаживал: в подарок — машина, шубы, бриллианты, отдых — в самых дорогих отелях лучших курортов, исполнение всех прихотей и капризов. И все это она принимала как должное, ощущая себя суперзвездой. Сказка длилась год, а потом начался ад. Он не отпускал ее на встречи с друзьями, с режиссерами, с продюсерами. А если разрешал где-то сниматься, то за каждым ее шагом следили трое приставленных к ней охранников. Когда она сбегала к подругам или к маме от невозможности такого существования, он приезжал, колотил в двери и приходилось уезжать с ним. Ей удалось вырваться из этой золотой клетки из колочей проволоки только после того, как написала заявление в милицию. Итогом этих отношений стало полное излечение от звездной болезни и понимание ценности независимости. Всё, решила Лера, больше никаких замужеств.

И следующие отношения — с замечательным молодым певцом Сергеем Лазаревым — были светлыми, легкими, яркими, но ни к чему не обязывающими. Когда уже вся страна, следившая за этой красивой и знаменитой парой, почти поженила их, они расстались, оставшись искренними друзьями. А в третий раз Кудрявцева все-таки замуж вышла, и даже фамилию в паспорте сменила, в подтверждение, что этот брак навсегда. Её избранник — хоккеист питерского СКА Игорь Макаров. Она старше мужа на 16 лет, но эта разница видна только на бумаге, а в жизни Лера — его маленькая девочка, которая уже родила ему дочку Машу. В 47 лет. И, наконец, безоговорочно счастлива!

«Я не раздеваюсь, не целуюсь в кадре, —

утверждает Наталия Медведева, — и не снимаюсь в постельных сценах. Может быть, я рискну лет в 65 сняться для Playboy, потому что буду невероятно накачанной бабкой с вставленными грудью и попой. Но пока я все оставляю для мужа. Раздеться любая актриса всегда может, это последний пункт, которым она может взять. А я буду брать талантом». Так могла бы сказать и ее героиня Золушка из мюзикла 2018 года формата «старые песни о главном». А Медведева, до того как стать звездой телеэкрана, успела поработать уборщицей, официанткой, курьером, менеджером и продавцом.

Родилась Наталия в Серпухове, детство провела в Чехове, лицей имени Пушкина окончила в Одинцово — это районные города Московской области. Семья — папа инженер, мама учитель немецкого языка и директор средней школы — строго следила за успеваемостью дочери, которая выпустилась с серебряной медалью. И всеми видами искусства развивали ребенка: музыкальная школа, танцевальная студия, фольклорный коллектив, творческие кружки — Наташа все успевала и везде хвалили ее способности. А вуз выбрала не творческий — в 2007 году окончила Российский торгово-экономический университет по специальности «Ресторанно-гостиничный бизнес и туризм». Правда, с первого курса начала принимать участие в студенческих КВНовских командах. Сначала занималась реквизитом и появлялась в эпизодических сценах, но вскоре начала и музыку подбирать к номерам, и шутки придумывать. В составе известной команды «Федор Двинятин» оказалась в высшей лиге Клуба веселых и находчивых, в 2008 году была признана «КВНщицей года». В телевизионном эфире ее заметили и выделили из многих продюсеры нового клубного проекта Made in Woman, который позже стал знаменитой передачей Comedy Women на телеканале ТНТ. Медведева была одной из звезд этого шоу. Ее образ неуравновешенной и в то же время неординарной особы запомнился зрителям. Она импровизировала на съемках, сама писала себе тексты, но продюсеры, по ее словам, говорили ей, что все плохо, плохо, плохо. «Но благодаря этой критической оценке, я делала все смешнее, смешнее, смешнее. Нигде я себя так не растранивала: оставила здоровье, душу, сердце. Этот проект — основа моей творческой дороги. Это была дикая, жесткая школа актерства и творчества», — вспоминает Наталия.

В 2014-м она почувствовала, что перерастает рамки телешоу, а в других проектах, согласно условиям договора, принимать участие запрещалось, и Медведева покидает ТНТ. Перед талантливой, и уже можно сказать, актрисой, или, по крайней мере, раскрученной медийной персоной, открываются творческие перспективы. Ее приглашают сниматься в кино: «Новогодний брак», «Что творят мужчины!», «Шурочка», «Корпоратив», «30 свиданий», «Приличные люди», «Конная милиция» и т. д. Она начинает играть в антрепризах, озвучивает диснеевские мультфильмы, ведет радиопередачи. Ее приглашают на Первый канал одной из ведущих телепрограмм «Субботний вечер», на канале Россия 1 она ведет Новогоднее шоу, программу «Тест».

В то, что этой Золушке исполнилось уже 35 лет, мало кто поверит. Так же, наверное, и в то, что эта стройная фигурка пережила уже две беременности и родила замечательных сына и дочь своему единственному любимому мужу. В раз-

деле «личная жизнь» ее биографии только одно мужское имя и фамилия — Александр Коптель. Познакомились они еще во времена игры в КВН. Коптель был капитаном новосибирской команды «СТЭПиКо». После принимал участие в различных фильмах и передачах, среди которых можно отметить «Смех в большом городе» на телеканале СТС и «Yesterday Live» на Первом, сейчас Александр — режиссер и сценарист телепроектов. Официально они оформили отношения в 2012 году: свадьба была широкой — 70 друзей КВНщиков, но не выпендречной — на природе, на берегу реки. Потом, правда, молодые отправились в свадебное путешествие не по Золотому Кольцу, а по странам Европы. И обоих детей Наталия рожала не по месту жительства, а в швейцарской клинике. Самый частый вопрос, который задают журналисты «Не чересчур ли весело в семье, где оба родителя юмористы?». «У нас веселая семья, но абсолютно обычная. Мы умеем шутить, дурачиться. И ссоры бывают, но чтобы помириться юмор мы не часто используем», — отвечает Медведева. А вот от звездной болезни у нее свое, фирменное средство — уборка. Приходит после концерта, после букетов и аплодисментов, и начинает мыть полы, унитаз, раковину чистить. Юмористка, одним словом!

Подготовила Мария ПЕТРОВА



Речку Каролинку в засушливое лето и курица вброд перейдет, но зато около самого села умудрилась она собрать свои воды в угрюмо темневший омут, у которого не было дна. Так все полагали. Потому как не раз уже случалось, что по пьяному делу какой-нибудь маловвер, усомнившись в этом, нырял, чтобы измерить глубину его, и роковым образом исчезал навсегда. Дурная слава тянулась за омутом. Много людей нашло тут свое последнее пристанище, видно потому и прозвание имел он — Омут снов. Истории, одну другой страшнее, частенько рассказывали местные жители дачникам и заезжим городским рыбакам, которых тянуло сюда как магнитом, ибо рыбы в омуте водилось великое множество. Вот и Илья, Лизин муж, мог часами с удочкой на омуте пропадать, и таинственная колдовская сила ничуть его не страшила. И сколько Лиза не сердилась, он только посмеивался. Мало того, еще и дочку свою семилетнюю — Танюшку — к этому делу приохотил. Да и ворчала-то Лизавета больше для порядка, потому как и сама любила бывать здесь, особенно летом, когда белые водяные лилии сплошь покрывали своими листьями водную гладь, залитую полуденным солнцем. Ей нравилось, сидя в лодке вместе с мужем и дочкой, любоваться солнечными столбиками, просекающими воду, и сумрачная тайна омута казалась в эти минуты чьей-то нелепой выдумкой. А как любили они с Ильей, еще в пору жениховства, ходить сюда вдвоем. Летом закаты поздние, долгие, и в темной воде так волнующе и загадочно догорают небесные свечи. А потом высыпают звезды. Здесь же на берегу было у них с

Ильей и свое потайное место. Окружен омут сплошными казался бы зарослями, туго опутанными диким хмелем, что в народе удав-травой зовется. Но в одном месте видно когда-то давно росла старая береза-вековуха, от которой теперь

первый раз — так и узнала. Походил он на того, кто ласкал ее в девичьих снах. Видно самой судьбой он ей был предназначен. А с судьбой разве поспоришь! Лизавета внешностью хоть и не особо удалась, зато была душевная и талантливая.



один пенек остался. Ветки черемухи причудливо переплелись, и образовался шатер, густо поросший папоротником. Всякий раз, когда Лиза оказывалась здесь, ее охватывало прямо-таки физическое ощущение таинственности, такая неправдоподобная тишина была разлита кругом.

До замужества за Лизонькой много парней увивалось, но замуж она вышла за красавца Илью, студента, приехавшего в их деревню со стройотрядом. Как увидела его в

Перешел ей от матери редкий дар танца. Мать частенько любила повторять подросшей дочери, глядя по складно выгнутой спине, что из всех огней самый жаркий — плясовой огонь. Права оказалась мать. Не потребовалось и второго танца, как навсегда был okolдован молодой студент. А потом случилась в их жизни знойная летняя ночь на Ивана Купала, когда молодежь до утра жжет костры на горе около омута, а девчата по старинному обычаю га-

дают, бросая в воду венки. Лизавета сама привела суженого в потайной черемуховый шатер и была щедра на ласки, не жалела своих чар, и не стыдилась первородности любви своей, которую познала в эту ночь. А по осени и свадьбу сыграли. Веселую и звонкую. Молодые меж собой ладно жили: Илья в школе учительствовал, Лиза с маленькой дочкой дома сидела да хозяйство вела. По осени новоселье справлять собирались. Да только по воле providения, судьбы, либо каких-то еще сил, от которых зависит, как жизнь наша складывается, время, отпущенное им для счастливой семейной жизни, видимо, истекло. Не зря, видать, всякий раз обмирало сердце у Лизаветы, когда Илья на омут с рыбацкими снастями отправлялся. В один из тихих солнечных и не предвещавших беды дней не вернулись муж с Танюшкой с рыбалки. Что уж там и как случилось, никто не знает. И хоть всем миром-собором вышли люди с сетями и баграми, да так и ушли ни с чем. И только когда ночью разыгралась страшная гроза, отдал омут обезумевшей матери тело ее дочери, а Илью так и не нашли.

Неодолимая и жуткая тоска навалилась на Лизавету. От каждого сказанного ей в утешение слова хотелось закричать, закрыть уши руками, кинуться опрометью в свою комнату, запереть дверь и не открывать никогда. Уснуть, проснуться и обнаружить, что все это только кошмарный сон. Каждый день люди видели ее то на берегу омута, то на кладбище. Рыдала, молила руками в беспомоществе рыла. Пока сестра с мужем, боясь, как бы она однажды не наложила на себя руки, не заколотили дом и не увезли Лизавету в далекую Москву.

Чуть не год уже прошел

с того черного дня, но не могла Лиза смириться со страшной бедой, сломавшей всю ее жизнь. Каждый день с утра уходила она в церковь, расположенную недалеко от дома, и до позднего вечера молилась горячо и неистово. Шепот был страстным, она сбивалась в словах, но речь ее лилась непрерывным потоком. Она исступленно отвешивала земные поклоны, крестилась и, вновь простирая руки, просила Бога, чтобы совершил чудо. И вот однажды то ли в полусне, то ли в бреду явился к ней муж. В тот же день Лизавета, оставив сестре записку, тайком уехала к себе в деревню. Весь день она просидела на могилке у дочери с глазами, переполненными сухим бесслезным плачем. А после захода солнца, когда уже вовсю на берегу омута пылали, как и в ту далекую памятную ночь, купальские костры, пришла Лизавета на свое заветное

место. Вспомнились ей рассказы бабкины о странностях колдовской этой ночи. Самая короткая ночь в году, по народному поверью, была одной из самых страшных: пространственные границы между человеческим и потусторонним мирами как бы размывались, и во времени образовывался зазор. Издревле считался Иван Купала праздником всеобщей любви, когда снимались все запреты на любовные отношения и творились странные дела. Даже к старикам, бывало, возвращалась мужская сила, а пожилые женщины кричали от наслаждения, как молодые девчата, которым кто-то в первый раз причинил любовную боль.

Долго сидела Лизавета, сняв с себя нательный крест, пояс и оставшись в одной нижней рубаше с распущенными волосами. Где-то в немой парной чащобе дурным голосом ухнул филин, и

наступила полночь. Опустилась тишина. От напряжения грудь Лизаветы расширилась, на щеках выступили горячие пятна. Черным вековым холодом повеяло в сердце. Тут безумные ее глаза разглядели, как молочнобелое густое марево, что стелилось по поляне, стало медленно менять свой облик. Страх и какая-то пьяная радость разорвались в сердце, и в беспмятстве Лизавета рухнула на землю.

Эта история стала известна мне от свежескорои двоюродной сестры. Рассказала она ее, когда однажды нам встретилась молодая женщина с мальчиком лет трех с большими красивыми и не подетски грустными глазами редкого василькового цвета. С каждым годом, как утверждала баба Клава, маленький Илюшка все больше и больше становился похо-

жим на покойного мужа Лизаветы. В ту пору была я, как и все, хотя и не воинствующей, но атеисткой, и рассказ этот восприняла как еще одну красивую и грустную сказку о любви, которых в запасе у словоохотливой бабы Клавы было немало. И только совсем недавно эта история вспомнилась мне, когда я читала книгу известного профессора медицины и глубоко религиозной женщины Натальи Петровны Бехтеревой «Живой мозг». Книга эта об опыте общения ее с умершим мужем, о феномене их супружеской любви.

И как тут не согласишься, что в любви человеческой много такого, что находится за гранью обычного понимания и традиционных знаний.

И что такое чудо? Ведь недаром еще Блаженный Августин прозорливо заметил: «Чудо не противоречит законам природы. Оно противоречит нашим знаниям о природе».

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету **П2181**
(индекс издания)

«Веста-М» Количество комплектов: _____

на 20 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____
(фамилия, имя, отчество)

ДОСТАВочная КАРТОЧКА

на газету **П2181**
(индекс издания)

«Веста-М»

Стоимость	подписки	руб.	коп.	Количество комплектов:
	нерассроченной	руб.	коп.	

на 20 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____
(фамилия, имя, отчество)



ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ

Наш десятилетний кот Васяка стал метить все углы в квартире. Что это такое? Можно ли его от этого вылечить?

Владельцам кошек не следует забывать, что эти животные всегда «гуляют сами по себе». Если Вы взяли в дом кота, то он становится в нем хозяином. А Вы — как это ни парадоксально звучит — лишь обслуживающий персонал «его величества».

Разбрызгивая мочу на вертикальные поверхности, коты утверждают свои права на территорию. Такие действия объясняются инстинктивной потребностью животного оградить границы места обитания «пограничными столбами», дабы чужим котам было непозволительно соваться «со своим уставом в чужой монастырь».

Таким же непристойным образом животное может отреагировать на стресс или появление в доме еще одного кота. Ваш любимец может уловить запах даже совершенно постороннего дворового кота, который встретился Вам на лестнице и потерялся о Ваши ноги. Запах навязчивого незнакомца будет так нервировать Вашего питомца, что заставит его испытывать самую настоящую ревность. И чтобы перебить любые следы чужака, а заодно утвердить свои права на Вас — любимого хозяина — кот будет метить в квартире все, что только возможно.

Такое поведение самца в доме почти неизбежно, и бороться с этим досадным явлением трудно.

Радикальным решением проблемы может стать кастрация (стерилизация) животного. Операцию проводят под наркозом в ветеринарной клинике. Выбор подходящего времени для оперативного вмешательства надо обязательно согласовать со специалистом. Обычно оперируют семи-девятимесячных «подростков».

В вашем случае вопрос о необходимости операции может решить лишь врач ветеринар.

Но если кот после многолетнего «примерного поведения» вдруг начинает совершать «неблаговидные» поступки — это может послужить тревожным сигналом к срочному обращению в ветеринарную клинику, чтобы специалист тщательно обследовал Вашего питомца.

Если обстоятельства жизни животного не вынуждают его разбрызгивать мочу, а тем более, десять лет кот этим безобразием не занимался, не откладывая, посетите вместе с киской ветеринара. Возможно, это симптом скрытого заболевания: цистита, сахарного диабета и даже развития опухоли. Вызывает опасение весьма преклонный возраст Вашего питомца, а любое промедление может привести к резкому ухудшению состояния его здоровья.

ФРАНЦУЗСКИЙ БУЛЬДОГ

Хотелось бы узнать о породе французский бульдог. Правда ли, что эти собаки злобные и их не стоит заводить, если в доме дети?

Многие при слове «бульдог» (что в переводе с английского обозначает «бычья собака», собака для боев с быками) представляют себе пса с мертвой хваткой, кривыми ногами и свирепым нравом. Но бульдогов много, и все они разные, так как были выведены для разных целей. Английский бульдог — символ спокойствия и уверенности в себе, американский — свирепый охранник, французский же — собака-компаньон — веселый, ласковый и разумный. Хотя в соответствии с классификацией пород французский бульдог состоит в подгруппе бойцовых собак малого формата. Это характеризует его как нельзя лучше. Маленький преданный друг с мускулистым крепким телом, ушами, как у летучей мыши, и очень выразительным взглядом — очаровательное существо. Однако кровь бойцовских предков проявляет себя в момент драки или при защите хозяина.

Из названия породы ясно, что родина этих собак — Франция. Но принято считать, что предок французского бульдога — английский бульдог.

«Француз» отлично подходит для содержания в квартире. Он компактен, довольно молчалив, ласков и дисциплинирован. В еде неприхотлив, хорошо ладит с детьми, любит своих хозяев. Да и по здоровью он — самый благополучный из всего семейства бульдогов. Несмотря на необычное строение черепа, у него нормальная носоглотка, не затрудняющая дыхание. Единственная сложность в уходе за этой собакой состоит в периодическом смазывании многочисленных складок на ее морде нафталановой мазью во избежание опрелостей. В летнее время французским бульдогам нельзя длительно пребывать на солнце, чтобы не перегреться и не получить тепловой удар.

Во всем остальном бульдог — такая же собака, как и все, и если вы по-настоящему оцените этих собак, то уже не измените этой породе.



ЖДАТЬ ЛИ КОШКЕ ПОТОМСТВО?

Нашей кошке 8 месяцев. Недавно мы выпустили ее, как обычно, погулять, но прогулка затянулась на два дня. Какова вероятность появления котят у нашей киски в такой ситуации? Как определить, беременна ли кошка?

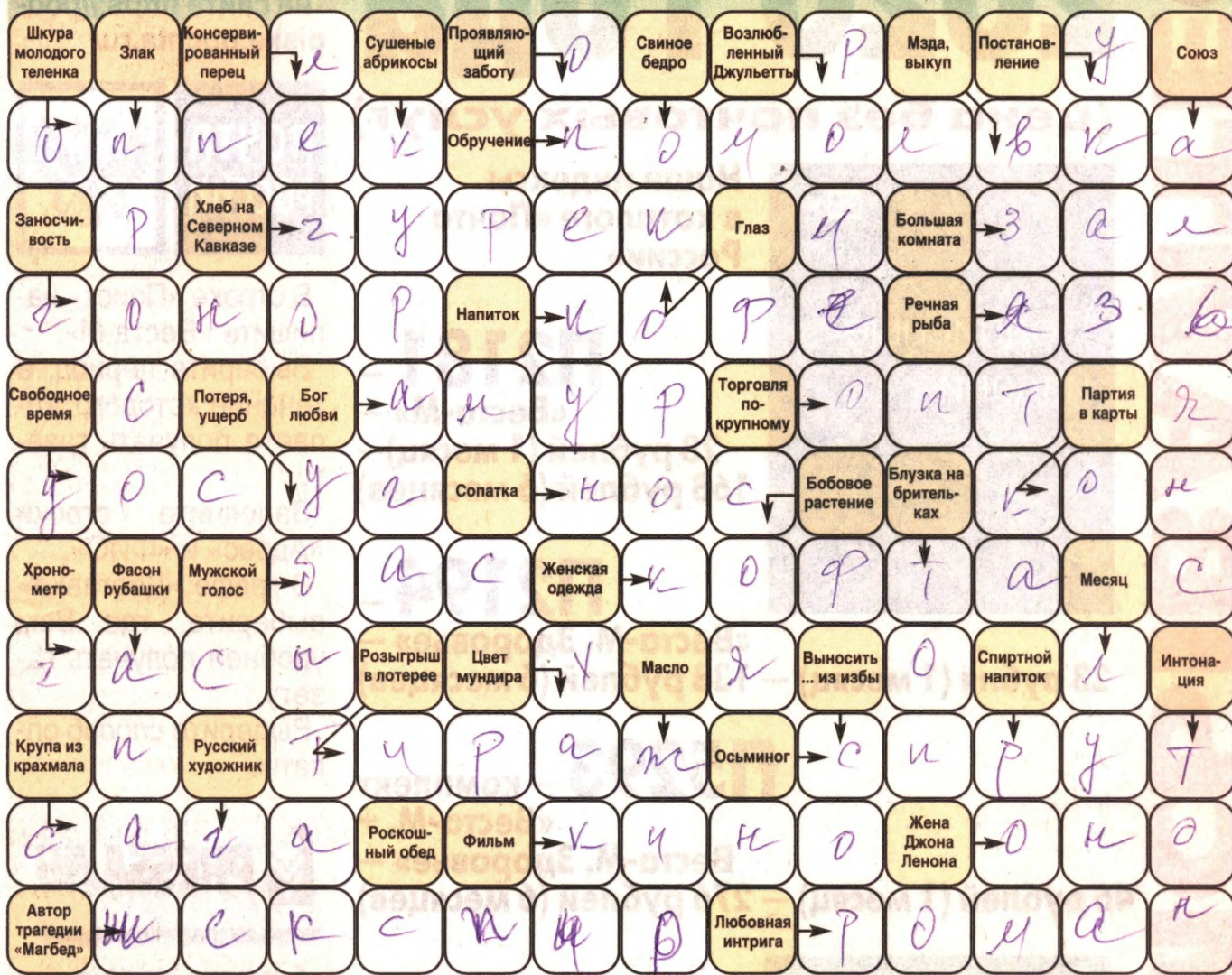
Возраст, в котором кошка может приносить потомство, совпадает с наступлением первой течки. Но в каждом конкретном случае он разный и зависит от породы, времени года, индивидуальных характеристик животного. Обычно половая зрелость у кошек наступает в возрасте 7-10 месяцев. Но если кошка достигает периода первой ожидаемой течки зимой (во время сексуальной пассивности), то течка обычно задерживается до начала весны. В это время года и совершается больше всего кошачьих свадеб. Средняя продолжительность беременности кошки составляет от 58 до 72 дней. В первые три недели беременности кошка становится менее активной, реже выходит на улицу, меньше ест, больше спит. При первой беременности характерным ее признаком является отчетливый розовый цвет сосков. После пяти недель развивающиеся зародыши становятся достаточно большими и их можно аккуратно прощупать. Но делать это надо с величайшей осторожностью, чтобы не причинить вреда. После шестой недели живот кошки заметно увеличивается. А после седьмой недели уже можно ощутить движение котят. К этому времени кошка становится беспокойной и ищет укромное и удобное место, где можно устроить гнездо.

Подготовила Елена КУДАЕВА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 7



Ответы на сканворд № 6 по горизонтали: графолог, блин, пижон, яичник, транс, мокко, Есенин, имидж, лгун, самец, Гир, тост, иваси, удел, оправа, ас, холм, Имре, влаг, анис, пава.

По вертикали: помол, рыжик, утеха, кинолог, фантом, истома, лаванда, жмурки, глясе, сациви, бочке, вамп, нега, Ра, ичиги, Исаев, Нерис.



Дамы, посмеемся!

В почтовом отделении лысоватый мужчина средних лет стоит у прилавка и методично ставит штампик «С любовью» на ярко-розовые конверты с изображением сердечек. Потом он достает флакончик и начинает на конверты прыскать духами. Любопытный посетитель подходит к нему и спрашивает, что это он делает.

Мужчина отвечает:

— Я отправляю тысячу открыток ко Дню святого Валентина с надписью: «Угадай, от кого?»

— Но зачем?

— А я адвокат по бракоразводным делам...

Невеста выходит из загса. Под ручку с ней в жениховом смокинге ковыляет шимпанзе. Свидетельница, со вздохом:

— Везет тебе, Нинка! В Нью-Йорке жить будешь... Ну и что, что в зоопарке...

Виагра + Димедрол = Любовь, похожая на сон!

Один чудак, вместо того чтобы проглотить виагру, взял и разжевал таблетку. Он умер, задушенный языком.

— Папа, я хочу есть!

— Стыдись, сынок, я в твои годы мечтал быть космонавтом!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ

во втором полугодии 2020 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы
в каталоге «Почта
России»

П2181 —

«Веста-М» —

28 рублей (1 месяц) —
168 рублей (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

23 рубля (1 месяц) — 138 рублей (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

46 рублей (1 месяц) — 276 рублей (6 месяцев)



Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»

51182

«Веста-М» —

28 рублей (1 месяц)
168 рублей (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

20007



>

Оформить подписку
на газету «Веста-М»
можно, не выходя из
дома, через Интер-
нет-магазины
на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



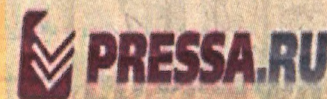
В строке «Поиск» на-
пишите «Веста-М».

Выберите период, в
течение которого же-
лаете получать газе-
ту.

Заполните строки
«Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка»
выберите, где Вам
удобней получать га-
зету.

Выберите способ оп-
латы.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно чи-
тать газету он-лайн
(электронную вер-
сию) на pressa.ru.

Выберите в разделе
«Поиск» «Веста-М» и
оплачивайте любым
доступным для Вас
способом.

Для пользователей
iPad: установите на
свой iPad приложение
Pressa.rureader, под-
писывайтесь на сай-
те, а читайте на iPad.